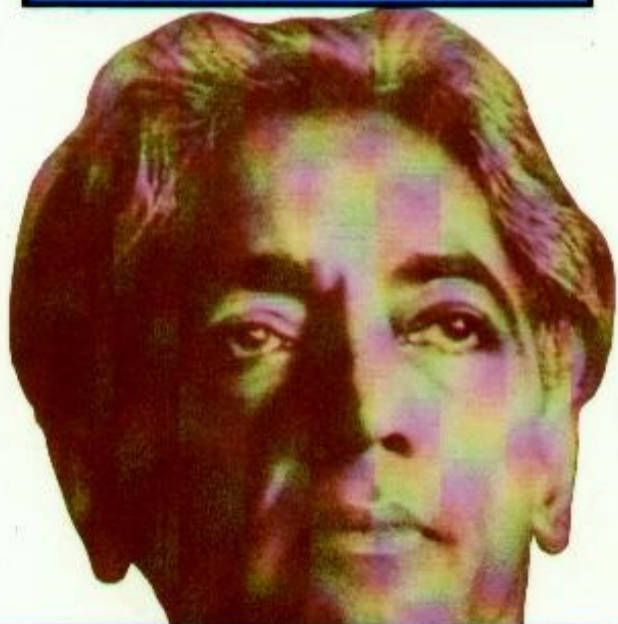
O DESPERTAR DA SENSIBILIDADE

KRISHNAMURTI

KRISHNAMURTI

O DESPERTAR DA SENSIBILIDADE

Z.C.

ÍNDICE

Apontamento sobre Krishnamurti: o homem e a obra

Ler Krishnamurti é ler-nos a nós mesmos, no mundo que criamos e de que somos parte. Aquilo que diz, tal como um fruto, é para ser *experimentado: «Não aceiteis o que digo. A aceitação destrói a verdade. Testai-o.»*

Krishnamurti não traz a utopia, o sistema, a palavra, a crença reconfortante. Chama-nos ao contacto vitalizador com a realidade – a realidade de toda esta vida, que é também a *nossa* vida – para que lhe demos atenção e a possamos compreender.

Talvez nada seja tão libertador – num mundo em que as palavras, os sistemas, as crenças nos aprisionam e dividem. E talvez, também, nada tão «terapêutico» como a sua visão global, holística, da Vida, em que a realidade é percebida como um todo, e o indivíduo se revela como um ser não separado do todo, mas como parte integrante desse mesmo todo. *«Estamos a degenerar»*, diz, *«porque não somos sensíveis ao processo total da vida»*.

Assim, a abordagem que Krishnamurti faz da realidade não é uma abordagem meramente intelectual, superficial, fragmentária. É uma abordagem que vai à raiz dos problemas humanos – a mente do homem – e é, por isso mesmo, «operacional», *actuante*, pois desafia constantemente quem o escuta, suscitando a exploração, acordando uma resposta. Porventura, um *insight* – uma percepção profunda e transformadora.

Aldous Huxley, na Introdução que escreveu ao livro de Krishnamurti, *A Primeira e Última Liberdade*, diz que ele «enuncia, de modo lúcido e contemporâneo, o problema fundamental do homem, convidando a resolvê-lo do único modo por que pode ser resolvido: *em nós e por nós mesmos*.

Porque esse problema fundamental e a sua solução estão em nós, somos chamados à autodescoberta. Krishnamurti põe-nos em face de nós mesmos, observando connosco, *no momento*, a nossa realidade psicológica quotidiana – o sofrimento e o prazer, o relacionamento e o conflito, a avidez, o ciúme, o medo, etc.

A qualidade dessa observação a que ele convida quem o escuta é considerada pelo físico David Bohm como verdadeiramente científica. Ela é essencial para *esvaziar a mente* dos seus conteúdos resultantes do condicionamento a que, por influência do meio sócio-cultural em que se vive, cada um está sujeito. Por meio dessa observação, vemos a rede em que nos achamos prisioneiros: uma mente condicionada, «programada», que é o maior perigo de que temos de nos libertar *agora*. Uma mente mecânica, insensibilizada, deforma-

da – pelo hábito, o egoísmo, os preconceitos raciais, nacionalistas, etc. – o que cria sofrimentos, miséria extrema, conflitos cada vez mais devastadores.

Foi a necessidade inadiável de nos libertarmos deste condicionamento destruidor que Krishnamurti acentuou fortemente, ao falar a cientistas de vários países, no *Centro de Pesquisa Nuclear* de Los Alamos (E.U.A.).

Essa libertação é essencial. Com ela acontece a *transformação psicológica*, «uma verdadeira *revolução: uma maneira de viver totalmente diferente, em que existe amor – que não é prazer ou desejo*».

É a exploração da dinâmica desta revolução imediata, dessa *mutação*, em cada um de nós, que Krishnamurti partilha com quem quer escutá-lo.

Foi a profundidade desta pesquisa sobre a revolução psicológica, o problema do tempo, a natureza e o papel do pensamento, a acção da inteligência, etc., que levou vários cientistas de vanguarda – como os físicos Fritjof Capra e David Bohm – biólogos, psiquiatras, educadores, psicólogos, etc., a participar também, com Krishnamurti, nessa investigação, em seminários e diálogos, alguns destes apresentados em obras como *The Future of Humanity, The Ending of Time, Exploration into Insight, The Wholeness of Life,* etc.

A urgente necessidade da revolução psicológica, que poderá trazer a mudança à própria sociedade – porque *«a sociedade somos nós»* – foi o problema central que focou nas *Nações Unidas*, em 1984:

«[...] Somos esta sociedade que criámos e, enquanto cada um de nós não se transformar radicalmente, não

haverá paz na terra, apesar de todas as religiões, de todas as instituições.»

Para se compreender profundamente o que Krishnamurti tem para comunicar, é indispensável *passar além das palavras*. E se estamos realmente atentos, a energia do seu questionamento opera; e, então, talvez possamos encontrar, *por nós, e em nós mesmos,* um percebimento, há muito desejado, do sentido da vida, do fim do sofrimento, da profundidade do silêncio e do espaço interior, da meditação, da morte, da beleza, do amor.

Porque, ao investigar connosco os limites do pensamento, Krishnamurti lança-nos um desafio que vai muito além do que o pensamento é capaz de atingir - a penetração na profundidade do Real – *«o Intemporal, o Imenso, que o homem tem incessantemente procurado»*.

J. Krishnamurti (1895-1986) nasceu na Índia, mas nunca se confinou em quaisquer fronteiras de nacionalismo, crença, ideologia.

Foi um daqueles homens raros que rejeitam o poder e a autoridade com que querem investi-los.

Desde muito cedo apresentado ao mundo como um dos grandes mestres espirituais do homem, recusou totalmente ser olhado como uma autoridade:

«Afirmo que a Verdade é uma terra sem caminho. O homem não pode atingi-la por intermédio de nenhuma organização, de nenhum credo [...] Tem de encontrá-la através do espelho do relacionamento, através da com-

preensão dos conteúdos da sua própria mente, através da observação. [...]»

É o afastar de todos os intermediários, o derrubar de todas as fronteiras entre nós e o Todo – a que alguns chamam Deus. É a afirmação da liberdade indispensável para penetrar no oceano do Real. Recusou assim toda a dependência psicológica, como obstáculo à libertação da mente e à descoberta da Verdade. *«Para encontrar a Verdade, o homem tem de ser livre.»* Psicologicamente, interiormente. E essa liberdade, que é *«o primeiro e último passo»*, começa pela incompreensão de nós mesmos, na relação com o mundo – com as pessoas, a natureza, as coisas, as ideias.

Com toda a clareza, Krishnamurti salienta que no campo do autoconhecimento, como no campo religioso, é preciso mantermo-nos livres de qualquer autoridade – incluindo a que possamos querer atribuir-lhes: *«Estou apenas a ser como um espelho da vossa vida, no qual podeis ver-vos como sois. Depois, podeis deitar fora o espelho; o espelho não é importante.»*

Krishnamurti tem sido considerado «um homem planetário». Na Europa, na Índia, na Austrália, nas Américas, durante mais de sessenta anos, muitos milhares de pessoas o escutaram e dialogaram com ele, desde o intelectual de renome ao «homem comum», atraídos pela originalidade e penetrante lucidez do seu questionamento, e pela profundidade da sua resposta ao desafio que temos perante nós. E, quer em conferências públicas, quer em diálogos com pequenos grupos ou em encontros individuais, sondava profundamente a mente humana, revelando-lhe, como num

espelho, as dependências, as limitações, o condicionamento, causadores de divisão, de conflitos e sofrimento intermináveis.

Considerando a educação como fundamental para a libertação das influências condicionantes, Krishnamurti fundou oito escolas experimentais – em Inglaterra, Califórnia, Canadá e Índia. (A Escola Internacional de Brockwood Park, a 80 km de Londres, alcançou já grande reputação. Algumas universidades norte-americanas permitem que alunos seus façam estágios nesta Escola.)

São escolas em que não se estimula a comparação nem a competição entre os alunos, e onde, a par da formação académica, se procura orientar para a compreensão de si mesmo, através do relacionamento com os outros seres humanos e com a natureza – uma aprendizagem que é compartilhada tanto pelos estudantes como pelos educadores.

Amigos de Krishnamurti estabeleceram *Fundações*, na Europa, nos Estados Unidos, na América Latina e na Índia, assim como *Centros de Documentação*, em muitos países do mundo, onde se pode colher informação sobre Krishnamurti e a sua obra, sob a forma de livros, audio e videocassetes (com muitas das suas conferências e diálogos), elementos elucidativos sobre as Escolas, etc. (Em Portugal, também se pode ter acesso a esses dados informativos, através de um destes *Centros de Documentação*, em Évora, Av. Leonor Fernandes, 36).

As *Fundações* têm carácter puramente administrativo e destinam-se a difundir a obra de Krishnamurti e a

ajudar a financiar as escolas experimentais, por ele fundadas.

Aqueles que, como nós, conviveram de perto com Kirshnamurti, foram profundamente tocados pela coerência total entre a sua vida e a sua obra.

O seu modo de estar era o de um homem simples, interiormente livre, afectuoso. Tinha um relacionamento atento, sempre disponível a escutar a vida, a atender quem dele se quisesse aproximar.

Krishnamurti veio partilhar, com uma humanidade acomodada à sua trágica condição, a energia desintoxicante da liberdade.

Experimentar essa liberdade é o desencadear da aprendizagem essencial, que pode abrir espaço à inteligência e ao Amor – *«o catalisador da Mudança»*.

M.B.B.

Conferências em Madrasta

I. O autoconhecimento e a revolução na consciência

Parece-me que deve ser muito importante para a maioria de nós observar a determinação que está a atingir o carácter, o equilíbrio, a natureza do homem.

Observa-se essa determinação em todos os níveis de actividade.

Especialmente neste país, ela torna-se ainda mais notada – este país que se supunha ser muito religioso por tradição, por herança e pela constante repetição de certas frases e ideias religiosas. Observa-se que a deterioração aqui é ainda mais profunda, mais vasta e, segundo parece, muito poucos se preocupam com ela. E, se se preocupam, tentam reviver o passado; voltam às velhas tradições, aos antigos costumes, hábitos e atitudes de pensamento, e aos velhos valores. Ou então procuram uma solução económica ou social. Mas, como se vê, os que tomam a vida a sério, ou se refugiam no passado, nas suas velhas ideias fantasis-

tas, ou tentam encontrar uma nova concepção, uma nova fórmula, de tipo sociológico ou religioso.

Tendo consciência do que se passa no mundo e neste país, nomeadamente, parece-me que o que é preciso é uma revolução total na consciência. E essa revolução não poderá acontecer se andarmos insensatamente agarrados a crenças, ideias e conceitos. Não encontraremos saída para a nossa confusão, infelicidade e conflito pela constante repetição dos livros sagrados, como o *Guitá*, os *Upanishads*, e todos os outros – isso pode levar à hipocrisia, a uma vida sem sinceridade e a uma infindável pregação moralista; mas nunca a encarar as realidades.

O que temos de fazer, parece-me, é tomar consciência das condições da nossa existência diária, dos nossos desgostos, das nossas aflições, da nossa confusão e conflito, e tentar compreendê-los muito profundamente, de modo a estabelecermos uma base correcta para começar. Não há outra saída. Temos de encarar-nos tal como somos, em vez de tentar ajustar-nos a qualquer padrão ou a qualquer ideal. Temos de encarar realmente aquilo que somos, e a partir daí dar origem a uma transformação radical.

Pode-se dizer, «Que efeito ou que valor terá uma mudança individual? Como é que isso poderá transformar todo o curso da existência humana? Que pode um indivíduo fazer?» Penso que é uma pergunta errada, porque não existe tal coisa, uma consciência «individual»; há apenas consciência, da qual somos uma parte. Uma pessoa pode segregar-se e erguer um muro à volta de um determinado espaço chamado «eu». Mas esse

«eu» está em relação com o todo, esse «eu» não é separado. E na transformação dessa secção particular, dessa parcela, afectaremos a consciência no seu todo. Penso que é muito importante compreender que não estamos a falar de salvação individual ou de reforma individual, mas sim de que temos de *perceber o particular, em relação com o todo*. Então, dessa compreensão nasce a acção que atingirá o todo.

Quando se considera o que está a acontecer no mundo – como as mentes dos seres humanos se tornaram mecânicas, repetitivas, como estão separadas em nacionalidades, em grupos, divididos pelo conhecimento tecnológico, além das divisões religiosas – hindus, muçulmanos, cristãos, etc. – considerando tudo isto, parece-me que é necessária uma acção totalmente diferente. Temos, obviamente, de descobrir uma fonte diferente, uma diferente abordagem da vida, que não esteja em contradição com a realidade que é o viver quotidiano, e traga ainda consigo uma profunda compreensão religiosa da vida.*

---

* Krishnamurti, em várias obras, distingue *religião* de religiões, organizações hierárquicas, revestidas de autoridade, em contradição com a liberdade psicológica indispensável à investigação do Real «o Intemporal», «o Imenso»: «A religião não exige conhecimento ou crença, mas uma extraordinária inteligência, e também liberdade: o homem religioso tem de ter liberdade, uma liberdade total.» – in *Talks by Krishnamurti in Europe*, 1963, Ed. Kendall/Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa, E.U.A.

«... Para mim, religião é sinónimo de revolução, uma revolução na própria consciência.» – in *O Passo Decisivo*, Ed. Cultrix, S. Paulo, Brasil, 1974. (*N.T.*)

O que é importante, quanto a mim, não é só a resposta imediata aos vários desafios – uma resposta que seja adequada – mas também uma resposta que seja fruto de uma vida profundamente religiosa. Entendo por vida religiosa, não uma vida ritualista, ajustada a um determinado padrão, mas uma maneira de viver que nasce da compreensão de nós mesmos. Porque sem o conhecimento de si mesmo, do que realmente se é – mesmo que se veja que se é desonesto, falso, astuto, hipócrita, mesquinho – não se tem nenhuma base para qualquer acção ou pensamento verdadeiramente religiosos.

Parece-me assim que qualquer pessoa real e profundamente interessada não só na situação mundial, mas também em descobrir a Verdade, em descobrir se existe alguma coisa para além dos limites da mente, tem de se compreender totalmente a si mesma. Será esse o nosso único empenhamento no decorrer destas palestras. Porque é essa a fonte, a origem do nosso pensamento, do nosso ser e da nossa acção. Sem o autoconhecimento, sem a compreensão do eu – não o «eu superior» e o «Eu» com E maiúsculo, mas o «eu» que vai todos os dias para o emprego, que é apaixonado, irascível, vicioso, cruel, hipócrita, conformista – se não há essa compreensão total e completa, como todo o nosso ser, então toda a acção, todo o pensamento, toda a ideia, apenas levarão a mais confusão e sofrimento.

E parece-me que temos uma imensa tarefa a realizar, uma tarefa que exige seriedade. Por esta palavra entendo a capacidade de prosseguir, até ao fim, numa observação, ou na pesquisa de uma verdade.

Por não sermos realmente sérios, somos muito superficiais, fáceis de distrair e de satisfazer. Mas para pesquisar profundamente em nós mesmos, temos de ser extremamente sérios e de continuar nessa seriedade. E isso requer energia, não se pode ser sério, se não se tem energia. Essa energia não deve ser esporádica, acidental, mas uma energia constante, capaz de observar uma facto tal como é, e de seguir esse facto até ao fim – um energia espantosa, tanto da mente como do corpo.

E para se ter energia, não deve haver conflito, porque o conflito é o principal factor de deterioração. Somos pessoas que foram criadas para viver com o conflito. Toda a nossa vida é conflito – dentro e fora de nós – com o próximo, com nós mesmos e nas nossas relações. Tudo o que tocamos, tanto psicológica como ideologicamente, gera conflito. E o conflito é o mais importante factor de deterioração.

Compreender esse conflito, não parcial mas totalmente é, parece-me, a tarefa prioritária da mente humana. Porque só quando o conflito cessa completamente, é que termina toda a ilusão, só então a mente pode penetrar muito profundamente na investigação da Verdade, no investigar se existe algo além do tempo. E só essa mente é capaz de descobrir o que é o amor, e de descobrir aquele estado da mente que é verdadeiramente criador – porque de outra forma, só há especulação. A mente religiosa não especula, move-se apenas de facto para facto. E o facto não pode ser observado se há conflito ou tensão de qualquer espécie.

Assim, parece-me que o nosso maior problema é o de termos perdido completamente o espírito verdadeiramente religioso. Podemos ter templos, ir ao templo, usar um símbolo do sagrado, e tudo o mais, todas essas coisas absurdas e imaturas, mas não somos de facto pessoas religiosas. E o problema do mundo não pode ser resolvido em nenhum outro nível excepto o religioso. E a vida realmente religiosa é aquela que vivemos com a compreensão do conflito, e portanto *libertos do conflito.*

Assim, o nosso principal empenhamento é compreender o conflito, interior e exterior. Na realidade, «interior» e «exterior» não estão separados. O mundo não está separado de vós e de mim; nós somos o mundo e o mundo é nós. Não se trata de uma teoria; se observarmos bem, veremos que é um facto real.

Estamos condicionados pela sociedade em que vivemos – uma sociedade comunista, socialista, capitalista ou qualquer outra sociedade. Cada um é aquilo que se chama um «indivíduo», nascido num determinado país e criado de acordo com uma certa tradição, crendo ou não crendo em deus. Cada um é moldado pela sociedade, pelas circunstâncias. As suas crenças, a sua conduta, a sua maneira de pensar, tudo isso é resultado do condicionamento criado pela sociedade em que vive. Isto é um facto óbvio, irrefutável. Mas pomos o mundo à parte, como uma coisa diferente de nós, porque o mundo é pesado de mais, com todas as suas pressões, tensões e conflitos, com as suas exigências inumeráveis e as suas condições de vida. E retiramo-nos para dentro de nós mesmos, para as nossas crenças e esperanças,

para os nossos medos e conceitos especulativos. Assim, há uma divisão entre nós e o mundo. Mas se observarmos, veremos que o mundo não é diferente de nós – é como a maré, que flui e reflui. Se não compreendermos o mundo exterior, não compreenderemos o interior. E para o compreender, temos de o *observar* – não de um determinado ponto de vista, mas do modo como um cientista observa. O cientista observa apenas no seu laboratório, mas nós, seres humanos a viver aqui, temos de observar o mundo cada dia, nas nossas relações, nas nossas actividades. E, como disse, para compreendermos toda esta existência complexa, atormentada, cheia de desespero – uma existência em que não há amor nem há beleza – temos de compreender o conflito.

O conflito surge, certamente, quando há contradição – contradição de diversos desejos, de exigências várias, tanto conscientes como inconscientes. Geralmente apercebemo-nos desses conflitos. Mas se nos apercebermos não temos resposta para eles; assim fugimos deles, evadimo-nos para a religião, para o trabalho social, para várias formas de entretenimento, como ir ao templo, ir ao cinema ou beber. Mas só é possível resolver estes conflitos quando a mente é capaz de se *compreender a si mesma.*

Vamos então examinar esta questão do conflito. Para compreender o conflito temos de nos observar a nós mesmos. E a observação requer atenção cuidadosa. Essa atenção significa compreensão, afeição: como quando se gosta e se cuida de uma criança – não há rejeição, não há condenação. Cuidar afectuosamente de uma criança é observar a criança, sem a condenar, sem

a comparar. É observá-la com infinita afeição, com imensa compreensão; é estudá-la, em todas as suas actividades, em todas as suas diferentes fases, nas suas travessuras, nas suas lágrimas, nos seus risos.

Observar exige pois atenção compreensiva. Assim, esta atenção é a primeira coisa que precisamos de ter na completa observação de nós mesmos, e portanto nem por um momento deve haver condenação, justificação ou comparação, mas só a auto-observação pura e simples do que está a ter lugar em cada momento do dia, quer estejamos no trabalho, quer a viajar de autocarro, ou a falar com alguém, etc. Temos de observar-nos tão completamente, com tão infinito cuidado, que desse cuidado nasça a precisão, uma precisão total – e não ideias vagas e acção ineficaz.

Assim, para nos observarmos a nós mesmos, tem de haver atenção completa. Uma mente que está atenta a si mesma, no próprio acto de se observar, começa a aprender acerca de si mesma.

Aprender é inteiramente diferente de acumular conhecimentos. Penso que isto tem de ser cuidadosamente compreendido. A maioria de nós acumula conhecimentos. Desde a infância até que morremos, estamos sempre a registar; a nossa mente torna-se uma espécie de fita de gravação em que tudo é registado. E é em função desse registo que agimos, pensamos, reagimos; e, consciente ou inconscientemente, todos os dias vamos acrescentando coisas a esse registo. Guardamos todas as experiências, todas as informações, todos os incidentes, todas as lembranças. E a isto chamamos experimentar. A isto chamamos aprender.

Mas aprender não é isto; aprender é completamente diferente. No momento em que se acumula, deixa-se de aprender. Porque só a mente que está fresca, nova, e observa com atenção, é que aprende.

Penso que temos de ver a diferença entre estas duas coisas. O conhecimento tecnológico é acumulativo. Vai-se acrescentando mais e mais e é a partir desse conhecimento que se actua. Como engenheiro ou físico, por exemplo, acumula-se o máximo de informação possível, e é com base nela que se age. Neste campo, pois, não há liberdade. Actua-se sempre em função do aprendido, do adquirido.

Ao nível do conhecimento tecnológico, essa acção, essa memória, esse processo acumulativo, são absolutamente necessários. Mas estamos a falar de uma coisa inteiramente diferente – ou seja que observar com atenção não implica nenhum processo aditivo. Porque, se estamos meramente a adicionar, a adquirir, então, no minuto seguinte em que observamos, estamos a observar em função do que acumulámos, e portanto já não há *observar*. Compreendamos isto, por favor.

É muito importante compreender que, quando a mente está meramente a adquirir, a acrescentar algo a si própria, e em função desse conhecimento observa, então o que observa é «contaminado» pela assimilação anterior, pelo conhecimento previamente acumulado. Essa mente é, portanto, incapaz de compreender um facto novo. E a vida é sempre nova; o viver é totalmente novo a cada minuto do dia. Mas perdemos essa frescura, esse extraordinário sentido de

vitalidade, de beleza, de imensidão, por irmos sempre ao encontro da vida através do nosso conhecimento acumulado e, assim, nunca estamos a aprender mas só a adicionar mais coisas às já existentes; e é com base no que temos acumulado que olhamos e esperamos aprender.

Assim, a mente que é séria, que está consciente da situação mundial, compreende que o mundo todo está num estado de caótica confusão. Há um constante declínio em todos os países; só poucas pessoas são capazes de funcionar com inteligência, e talvez com liberdade; as outras limitam-se a imitar – são pobres imitações de computadores; agem inadequadamente.

O sofrimento, a aflição, a ansiedade, o desespero é que são factos, e não as nossas crenças, as nossas esperanças, os nossos deuses. O facto do desespero, da ansiedade, da extraordinária persistência do sofrimento, um sofrimento sem fim; ódio e desumanidade crescentes – esse é o mundo de que fazemos parte. E a função da mente verdadeiramente séria é compreender e transcender tudo isso. A mente séria tem de observar o mundo. Isto é, temos de observar-nos a nós mesmos, porque *nós somos o mundo*, porque há em nós infelicidade, dor, isolamento, desespero, ansiedade, medo, porque somos levados pela ambição, a avidez, a inveja – somos tudo isso. Não somos o que imaginamos ser – nomeadamente que somos Deus e tudo o mais; isso é só especulação absurda. Temos de partir dos factos e de aprender a respeito de nós mesmos.

Assim, há diferença entre aprender e acumular conhecimentos. O aprender é infinito; o aprender sobre

nós mesmos não tem fim. E, portanto, a mente que não está a acumular, mas a aprender constantemente, é capaz de observar os seus conflitos, as suas tensões, as suas dores, os seus secretos desejos e medos. Se formos capazes de fazer isso, não ocasionalmente, só de vez em quando, mas todos os dias, em cada minuto – e isto é possível – se estivermos constantemente a observar, então veremos que temos uma energia extraordinária. Porque então a contradição connosco próprios estará a ser compreendida.

Com a palavra *compreender* não me refiro a algo intelectual. A mente que está fragmentada nunca poderá compreender. Quando dizemos «Compreendo uma determinada coisa intelectualmente», o que queremos realmente dizer é que ouvimos a palavra, e compreendemos a palavra – o que não tem nada a ver com compreensão.

Compreensão implica não só a natureza semântica, o sentido da palavra, mas também a apreensão do conteúdo total dessa palavra, e a plena tomada de consciência do seu significado ao aplicar-se a nós mesmos. Assim a compreensão não é uma questão meramente mental, um mero processo intelectual. Só podemos compreender alguma coisa quando aplicamos a mente, o corpo, os sentidos, os olhos, os ouvidos, o nosso ser inteiro. E dessa compreensão nasce a *acção total*, e não uma acção fragmentária, contraditória.

Assim o que interessa – especialmente àqueles que são realmente sérios – é compreender. E a vida exige que sejamos sérios, porque não podemos viver neste mundo levianamente. Não podemos só estar interessa-

dos nas nossas próprias aflições, nos nossos divertimentos, nos nossos próprios medos. Fazemos parte do mundo e temos de compreender-nos a nós mesmos e de compreender o mundo. Esta compreensão exige extraordinária seriedade, e isso é uma tarefa imensa. E quando se é sério tem de se levar ao máximo essa compreensão, temos de ver tudo o que a existência implica.

Temos, pois, de compreender o conflito – *compreender*, e não dominar. Não devemos tentar negá-lo nem fugir dele, mas compreendê-lo, ver todo o seu significado, estando atentos às nossas várias contradições, na palavra, no pensamento, na acção. Geralmente vivemos vidas duplas – ou triplas ou múltiplas... Funcionamos em fragmentos, o nosso ser está fragmentado; desejamos as coisas mundanas, desejamos todas as comodidades que nos são devidas. O conforto, obviamente, é necessário, mas com o conforto vem a exigência de segurança. E não só desejamos estar seguros nos nossos empregos – o que é uma reacção natural e sã – mas também estar seguros psicologicamente, interiormente.

Será possível alguma vez estarmos psicologicamente «seguros» – ou seja, psicologicamente seguros nas nossas relações e psicologicamente seguros com aquilo com que estamos identificados?

A segurança exterior é, obviamente, necessária. Exteriormente, é absolutamente necessário ter um abrigo, um lar, um emprego; mas não nos contentamos com isso. Queremos estar seguros psicologicamente, interiormente; e aí começa a inquietação. Nunca investigamos

se há realmente segurança interior, mas dizemos que temos de estar em segurança interiormente, e assim surge a ilusão. A partir desse momento começa toda uma série de conflitos intermináveis.

Temos, pois, de descobrir, por nós mesmos, a verdade relativamente a este enorme problema de segurança psicológica – sem dependermos do que outra pessoa diz. Psicologicamente estamos inseguros; por isso criamos deuses e estes deuses tornam-se a nossa «segurança permanente». E isso gera conflitos. Compreendem o que entendemos por conflitos? Queremos referir-nos à contradição, à acção fragmentária, aos pensamentos incoerentes, aos desejos que se opõem entre si, às exigências contraditórias – as pressões do mundo e a exigência interior de viver em paz com o mundo; a necessidade de encontrar algo, além da existência diária, monótona e sem sentido, e o estar-se enredado nessa existência, e desesperado, sem nunca se encontrar solução para esse desespero e para o imenso sofrimento – um sofrimento não apenas pessoal, mas também o sofrimento do mundo. E nunca encontrarmos uma saida para este sofrimento. Tudo isto cria contradição, da qual podemos ou não estar conscientes. E quando a mente está em contradição, tem de haver conflito.

E, como é óbvio, a mente que está em conflito não pode avançar, pode prosseguir na ilusão, mas não pode avançar para descobrir se há algo além do tempo, além da medida do homem. Esta é, certamente, a função da religião. A função da mente religiosa é descobrir o verdadeiro. E a verdade não pode encontrar-se num

templo, num livro, por mais antigo que seja. Temos de descobri-la por nós mesmos. Não podemos comprá-la com lágrimas, com orações, com repetições, com rituais – esse caminho leva ao absurdo, à ilusão, ao desequilíbrio psicológico.

Assim, a mente séria tem de estar consciente deste conflito. Com «estar consciente» quero dizer observar, escutar. Escutar, ouvir atentamente, é uma arte. Na verdade, escutar um som é uma arte extraordinária. Não sei se já escutaram realmente um som – o som de um pássaro pousado numa árvore, ou o distante buzinar de um carro. Ao escutarem, sem julgar, sem identificar esse ruído com uma determinada ave ou um determinado carro, ou um determinado rádio na casa ao lado, mas ao escutarem apenas, verão – se assim escutarem – como se tornam extraordinariamente sensíveis. A mente torna-se extraordinariamente desperta quando escutamos, simplesmente – sem interpretar o que ouvimos, sem tentar traduzi-lo, sem o identificar com o que já conhecemos – pois tudo isso nos impede de escutarmos simplesmente – se escutarmos os nossos pensamentos, as nossas exigências, o desespero em que estamos – sem tentar interpretar, sem traduzir nada, sem tentar fazer alguma coisa em relação a isso – então veremos que a nossa mente se torna espantosamente lúcida.

E só a mente extremamente lúcida, a mente sã – equilibrada, racional, lógica e sem nenhum conflito, consciente ou inconsciente – só essa mente pode ir mais adiante, e descobrir, por si própria, se há uma Realidade. Só essa mente é religiosa. E só essa mente é capaz de resolver os problemas deste mundo.

Os problemas do mundo são inumeráveis e estão a multiplicar-se. E se não formos capazes de os resolver logicamente, com equilíbrio, saudavelmente, com a mente livre de todo o conflito, estaremos apenas a criar mais confusão, mais infelicidade para o mundo e para nós mesmos.

Assim a primeira coisa que cada um tem de aprender, por si, é observar com atenção, escutando todos os murmúrios, todos os medos, ilusões, desesperos, do seu próprio ser. E veremos, então, por nós mesmos – e isso não precisa de provas, nem de «gurus», nem de livros sagrados – se há uma Realidade. E encontraremos, então, um extraordinário sentimento de libertação do sofrimento. E nisso há claridade, beleza e aquilo que hoje falta à mente humana – a afeição, o amor.

12 de Janeiro de 1964

II. O homem livre

Para se compreender completamente uma coisa, trivial ou importante, tem de se lhe dar uma atenção total, desbloqueada e livre. De outro modo não é possível compreender – especialmente aquelas coisas que requerem cuidadoso estudo e íntimo conhecimento. Para se prestar atenção tem de haver liberdade; se assim não for a atenção não é possível. Não podemos dar-nos completamente a uma determinada coisa se não estamos livres. E para compreender essa coisa extraordinária a que se chama Verdade – simples e ao mesmo tempo complexa – temos de dar-lhe essa atenção sem bloqueios. E, como disse, a liberdade é essencial. Porque a Verdade não pertence a nenhuma religião, a nenhum sistema, nem pode ser encontrada em livro algum. Não podemos aprendê-la de outro, nem a ela ser levados por outro. Temos de compreendê-la inteiramente e de entregar-nos a ela assim, temos de chegar à Verdade livres, descondicionados e num estado em

que a mente se compreende a si mesma, libertando-se assim de toda a ilusão.

A liberdade – ser livre – está a tornar-se cada vez mais difícil. À medida que a sociedade vai sendo mais complexa, e a industrialização se torna mais vasta, mais profunda e mais organizada, há cada vez menos liberdade para o homem. Como se pode observar, quando o Estado se torna todo-poderoso ou quando ele alcança bem-estar social, preocupação desse Estado com os cidadãos é tão completa que há cada vez menos liberdade exterior. E exteriormente a pessoa torna-se escrava da sociedade, da pressão da sociedade; nesta pressão da existência organizada, a existência tribal deu lugar ao controlo centralizado, organizado, industrializado. Há cada vez menos liberdade exterior. Onde há mais «progresso» há menos liberdade. Isto é evidente, é um facto observável em toda a sociedade que se torna mais complexa, mais organizada.

Assim, exteriormente há a pressão do controlo, a moldagem da mente do indivíduo – tecnologicamente, industrialmente. Sendo exteriormente tão constrangida, a pessoa tende naturalmente a entrincheirar-se psicologicamente, interiormente, cada vez mais, num determinado padrão de existência. Isto é também um facto evidente.

Assim, para quem é bastante sério para investigar se há, de facto, uma Realidade, para descobrir o que é a Verdade – a Verdade não construída pelo homem; com o seu medo, o seu desespero; a Verdade que não é uma tradição, uma repetição, um instrumento de propaganda – para se descobrir isso, tem de haver completa

liberdade. Exteriormente, poderá não existir liberdade, mas interiormente, tem de haver absoluta liberdade.

Compreender esta questão da liberdade é das coisas mais difíceis. Não sei se já reflectistes profundamente sobre isso. Ainda que já tenhais pensado no assunto, sabeis o que significa ser livre? Por liberdade não entendo uma libertação abstracta, ideal – isso é demasiado teórico e distante, pode não ter qualquer realidade; pode ser uma invenção de uma mente cheia de desespero, de medo, de agonia, que construiu verbalmente, intelectualmente, um modelo, na esperança de alcançar um determinado estado verbal, mas isso não é uma realidade. Não estamos a falar de liberdade como uma abstracção mas como uma realidade; falamos da liberdade quotidiana, interior, em que psicologicamente não há sujeição a coisa alguma. Será isso possível? Teoricamente, idealmente, talvez seja possível. Mas aqui não nos interessam ideias, nem teorias, nem esperanças de tipo religioso e especulativo; só nos interessam factos.

Psicologicamente, interiormente será possível a mente estar totalmente livre? Exteriormente, pode-se ir para o emprego todos os dias, pertencer a uma certa categoria de pessoas, a uma determinada sociedade, etc. – isso é inevitável, é absolutamente necessário para ganhar a vida. Mas deverão as tensões e as pressões do condicionamento exterior, do ajustamento externo ao padrão de uma determinada sociedade – deverá isso dominar a psique, todo o processo do nosso pensamento? E haverá realmente completa liberdade psicológica? Porque sem liberdade, sem absoluta liberdade psicológica, nenhuma

possibilidade existe de descobrir a Realidade, de descobrir o que é Deus – se tal ser existe. A liberdade é absolutamente necessária mas a maioria de nós não deseja ser livre – esta é a primeira coisa que temos de reconhecer.

Assim, será possível estarmos psicologicamente livres, de modo a podermos descobrir, por nós mesmos, o que é a Verdade? Porque no próprio processo ou no próprio acto de compreender o que é a Verdade, ficamos capazes de ajudar o nosso semelhante; de outro modo, não podemos ajudar; de outro modo criamos mais confusão, mais sofrimento para o homem – o que, aliás, é óbvio, como mostram todas as coisas que estão a acontecer.

A verdade que é comunicada por outro, que é descrita ou ensinada por outro – por muito sábio ou inteligente que seja – não é Verdade. Somos nós que temos de ir descobri-la, de compreendê-la. Retiro a expressão «ir descobri-la» – não podemos «ir descobrir» a Verdade; não podemos pôr-nos à procura, consciente e deliberadamente, para a encontrar. Temos de encontrar inesperadamente a Verdade «no escuro», desprevenidamente. Mas não podemos assim encontrá-la se, no íntimo, a nossa mente, a nossa psique, não estiver completa e totalmente livre.

Para descobrir qualquer coisa, mesmo no campo científico, a mente tem de estar livre. Tem de estar descondicionada para ver o que é novo. Mas, em geral, infelizmente, a nossa mente não é fresca, nova, inocente – para ver, observar, compreender. Estamos cheios de experiências, não só das experiências que

acumulámos recentemente – com «recentemente» quero dizer nos últimos cinquenta ou cem anos – mas também da experiência humana imemorial. Estamos confusos e bloqueados por tudo isso, que constitui o nosso conhecimento, consciente ou inconsciente; o conhecimento consciente é o que adquirimos através da instrução que recebemos neste mundo moderno, no nosso tempo.

Ora, é importante, quando estais a ouvir estas palavras, que escuteis realmente. Penso que há diferença entre escutar e ouvir. Podemos ouvir palavras e interpretá-las, dando-lhes o nosso próprio significado ou o significado segundo um certo dicionário, e ficar ao nível da comunicação puramente verbal. E quando se ouvem palavras dessa maneira, intelectualmente, há concordância ou discordância. Prestemos um pouco de atenção a isto, por favor. Não estamos a trocar opiniões. Não estamos a investigar dialecticamente a verdade de opiniões. Estamos a investigar, a tentar compreender a Verdade – não a verdade de opiniões, não a verdade do que outros disseram. Se *escutarmos* – o que é inteiramente diferente de ouvir, apenas – então não há nem concordância nem discordância. Estamos realmente a escutar, para descobrir o que é verdadeiro e o que é falso – e isso não depende do nosso julgamento ou opinião, do nosso conhecimento, ou do nosso condicionamento.

Temos assim de escutar, se queremos ser verdadeiramente sérios. Se se deseja ser superficial, estar apenas entretido com um passatempo intelectual, também está certo. Mas se somos realmente sérios e sentimos a

urgência de descobrir o que é a Verdade, temos de escutar. O acto de escutar não implica concordância ou discordância. E é essa a beleza do escutar. Então compreendemos totalmente. Se escutarmos aquele corvo, veremos que estamos a dar atenção tão completamente que não comparamos, que não interpretamos o som, como o som produzido por um corvo. Estaremos a escutar puramente o som, sem interpretação, sem identificação, e portanto sem comparar. É assim o acto de escutar.

Ora, se estamos a comunicar verbalmente – e isso é o que nos é possível fazer – então temos não apenas de ouvir a palavra – isto é, a natureza e o significado dessa palavra – mas também de *escutar*, sem concordar ou discordar, sem comparar, sem interpretar, temos realmente de dar toda a atenção. Então, veremos, por nós mesmos, imediatamente, o significado de tudo o que a palavra *liberdade* implica. Pode-se compreendê-lo instantaneamente. À compreensão, o acto de compreender é *imediato*, quer aconteça amanhã ou hoje. O estado de compreensão é, portanto, intemporal; não é um processo gradual, um processo acumulativo.

Assim, não estamos só a comunicar verbalmente uns com os outros, mas estamos também, realmente, a escutar-nos uns aos outros. Estais a escutar-vos a vós mesmos, ao mesmo tempo que estais a ouvir este que vos está a falar. O que ele está a dizer não é importante, mas o que escutais é importante – vede, por favor, que isto não é um jogo intelectual. Porque é o ouvinte, cada um de vós, que tem de descobrir o que é a Verdade; é o ouvinte que tem de compreender toda a estrutura, toda

a anatomia, toda a profundeza e plenitude da liberdade. O «orador» está apenas a comunicar verbalmente. E se estais só a ouvir as palavras e dizeis: «Essa é a sua opinião», «Esta é a minha opinião», «Concordo», «Discordo», «Foi isso que Buda ou Shankara disse» – então, vós e eu não estamos a comunicar. Então, estamos apenas a entreter-nos com opiniões – pelo menos vós estais. Assim, temos de ver com muita clareza, logo desde o começo, para que não estejamos só a ouvir a comunicação verbal – a palavra, o significado e a natureza da palavra – mas também a *escutar*.

Tendes assim uma dupla tarefa – ouvir as palavras e escutar. Naturalmente, a palavra que ouvis tem um significado e esse significado evoca certas respostas, certas lembranças, certas reacções. Mas, ao mesmo tempo, tendes de escutar sem reacção, sem opiniãos, sem julgamento, sem comparação. A vossa tarefa é assim muito maior que a do «orador», e não o contrário, que é aquilo a que geralmente se está habituado: o orador faz o trabalho todo e fica-se apenas a ouvir, a concordar ou discordar, e depois cada um vai-se embora muito animado e satisfeito, intelectualmente estimulado. Mas tal estado não tem qualquer valor – para isso também se pode ir a um cinema.

Mas, quando uma pessoa é verdadeiramente séria, essa seriedade exige uma atenção completa, uma atenção aprofundada, que vai até ao fim. Essa pessoa sabe certamente a arte de escutar. E se sabeis esta arte, não é preciso dizer mais nada. Então escutareis a voz do corvo, do pássaro, o sussurrar da brisa entre a folhagem; e escutar-vos-eis também a vós mesmos, os mur-

múrios da vossa mente, o vosso coração, e os sinais vindos do vosso inconsciente. Estareis então num estado de penetrante e intensa escuta e, portanto, já não andareis entretidos com opiniões.

Assim, se somos realmente sérios, escutamos dessa maneira; e precisamos de escutar assim. Porque, como disse, a liberdade é absolutamente necessária para a compreensão do que é a Verdade. Sem essa compreensão, a vida torna-se muito superficial, vazia, tornamo-nos meros autómatos. E no acto de compreender o que é verdadeiro – ou seja, no acto de escutar – a vida começa de maneira nova.

A nossa mente não tem frescura. A nossa mente já viveu milhares de anos – por favor não metamos nisto a reencarnação; se o fizermos não estaremos a escutar. Ao usar as palavras «milhares de anos» não me estou a referir só a «nós», mas ao *homem*. Somos o resultado da existência milenar do homem. Somos uma consciência vastíssima; só que nos apropriamos de uma parte dela, construímos um muro à sua volta, confinamo-la, e agora dizemos «Isto é a minha individualidade». E ao dizer «milhares de anos», não estou a falar dessa clausura – essa clausura de arame farpado que, na maioria dos casos, cada um de nós é. Estou a falar daquele estado de consciência que é imenso, vasto, que tem passado por milhares de experiências e que está debaixo da crosta, do fardo, do peso da tradição, do conhecimento acumulado, de toda a espécie de esperança, de medo, desespero, ansiedade, agonia, avidez, ambição – não só a ambição dos que estão enclausurados, mas também a ambição do *homem*. Assim, as

nossas mentes estão embotadas pelo passado – isto é, aliás, um facto psicológico; não se trata de uma opinião contra outra opinião.

Assim, com essa mente, com essa psique que tem passado por tantas experiências, que conserva todas as cicatrizes, todas as lembranças, todos os movimentos do pensamento, como memória – com essa mente é que vamos ao encontro da vida. E é com tudo isso que queremos ir ao encontro daquilo que desejamos descobrir – a Verdade. E não podemos, evidentemente.

Como em relação a qualquer outra coisa, temos de ter uma mente fresca, nova. Para olhar uma flor, ainda que a tenhamos visto muitíssimas vezes, para olhar essa flor de maneira nova, como se a estivéssemos a ver pela primeira vez na vida, temos de ter uma mente nova uma mente fresca, inocente, extremamente acordada. De outro modo, não a podemos ver – só vemos as lembranças que projectamos nessa flor, e não vemos realmente a flor. Por favor, compreendamos isto.

Uma vez que tenhamos compreendido o acto de ver como um acto de escutar, teremos aprendido uma coisa extraordinária na vida, algo que nunca mais nos deixará. Mas a nossa mente está tão gasta, tão embotada, pela sociedade, pelas circunstâncias, pelos nossos medos e desesperos, por todas as desumanidades, pelos insultos e as pressões, que se tornou mecânica, insensível, entorpecida, indolente. E com essa mente queremos compreender; é evidente que não podemos.

Assim, a questão é: Será possível ficarmos livres de tudo isso? De outro modo, nem a flor seremos capazes de ver. Não sei se, quando vos levantais, de manhã

cedo, vedes o Cruzeiro do Sul, o céu estrelado. Se já contemplastes realmente o céu – do que duvido – talvez tenhais olhado os astros, talvez conheçais os seus nomes e as posições. E depois de os terdes olhado alguns anos, alguns dias ou semanas, já vos esquecestes de as *ver* e apenas dizeis: «Aquele ali é Júpiter, Marte», etc... Mas acordar de madrugada, olhar pela janela ou ir à rua para ver o céu como uma coisa nova, com olhos desnevoados, com uma mente *desobstruída* – só assim se pode compreender aquela beleza, aquela profundidade, e o silêncio que existe entre nós e *aquilo*. Só assim somos capazes de *ver*. E, para isso, temos de estar livres; não podemos trazer toda a carga da nossa experiência, para olhar.

A nossa pergunta é, então: Será possível estarmos libertos do conhecimento? Conhecimento é o que no passado se foi acumulando. Toda a experiência que se tem é imediatamente traduzida, guardada, registada; e com esse registo vamos fazer face à experiência seguinte. Portanto, nunca compreendemos uma experiência; ficamos só a traduzir cada desafio de acordo com a resposta do passado e, assim, a fortalecer o registo. É o que acontece no cérebro electrónico, no computador. Só que somos apenas uma pobre imitação desse maravilhoso instrumento mecânico chamado computador. Será possível sermos livres? De outro modo não poderemos descobrir o que é a Verdade – pode-se falar acerca dela incessantemente como os políticos citam o *Guitá**.

---

* Livro sagrado do hinduísmo. (*N.T.*)

Temos pois de investigar. E essa investigação não é meramente verbal, intelectual: é o estado da mente que está a escutar.

O conhecimento acumulado torna-se a nossa autoridade – sob a forma de tradição, de experiência, daquilo que se leu, daquilo que se aprendeu, e da autoridade reivindicada por aqueles que dizem que sabem. No momento em que uma pessoa diz que sabe, não sabe! A Verdade não é algo acerca do qual se possa ter conhecimento acumulado. Tem de ser percebida, de momento a momento – como a beleza de uma árvore, do céu, do pôr-do-sol.

Assim, o conhecimento torna-se a autoridade que guia, que molda, que encoraja, que dá força para continuar. Por favor, prestemos atenção a tudo isto, porque temos de compreender a anatomia da autoridade – a autoridade do governo, a autoridade da lei, a autoridade do polícia, a autoridade psicológica que é constituída pelas nossas próprias experiências e pelas tradições que nos foram transmitidas, consciente ou inconscientemente; tudo isso se torna o nosso guia, se torna um sinal de advertência quanto ao que «se deve fazer» e o que «não se deve fazer». Tudo isso se encontra nos domínios da memória. E isso é realmente aquilo que somos. A nossa mente é o resultado de milhares de experiências com as suas lembranças e as suas cicatrizes, o resultado das tradições transmitidas pela sociedade e pela religião, e das tradições educativas. Com essa mente tão carregada de memória, tentamos compreender o que não pode ser compreendido por meio da memória. Precisamos, pois, de libertar-nos da autoridade.

Não sei se compreendeis o significado dessa palavra «autoridade». O significado da palavra, em si, é o «originador», aquele que origina algo novo. Reparai na vossa própria religião. Não sei se sois verdadeiramente religiosos – provavelmente não. Vai-se ao templo, murmura-se uma série de palavras, repetem-se certas frases – é a isso que se chama «ser religioso». Vede que enorme peso de tradição os chamados «guias espirituais» e «homens santos» implantaram nas vossas mentes – tal como o *Guitá* e os *Upanishads;* Shankara e outros intérpretes do *Guitá*. Estes baseiam-se no *Guitá*, para o interpretar, e vós continuais a interpretar. Considerais essa interpretação uma coisa muito extraordinária e chamais religioso ao homem que interpreta. Mas essa pessoa está condicionada pelos seus próprios medos; presta culto a uma imagem esculpida pela mão ou pela mente. Essa tradição é inculcada em cada um, não por uma propaganda recente, mas por uma propaganda de milénio – as pessoas aceitam-na, e isso molda o seu modo de pensar.

Sendo assim, se desejamos ser livres, temos de pôr de lado tudo isso – pôr de lado os «Shankaras», os «Budas», todos os livros e instrutores religiosos – para sermos nós mesmos, para podermos investigar. De outro modo, não poderemos saber a extraordinária beleza e significado da Verdade, e nunca saberemos o que é o Amor.

Assim, podereis vós, que fostes moldados por Shankara, por tantos «homens santos», pelos templos, apagá-los a todas da vossa mente? Tendes de fazê-lo. Tendes de ficar completamente sós, desajudados, sem

desesperar e sem nada temer; só então sereis capazes de investigar. Mas para apagar, para negar totalmente – em vez de dizer negativamente «Deixemos isso» – para negar completamente – temos de compreender toda a anatomia e estrutura, toda a essência de autoridade: temos de compreender o homem que procura a autoridade. Não podemos afastar da autoridade o homem que a deseja porque isso é o seu único refúgio, o seu pão de cada dia – como também o é do político, do sacerdote ou do «filósofo».

Mas se queremos compreender essa coisa extraordinária chamada Verdade, não devemos aceitar a autoridade psicológica. Porque só a mente fresca, inocente, que é jovem e vibrante, pode compreender estas coisas, e não a mente que se deixa guiar pelo passado, que é moldada, enfraquecida e subjugada por ele. Ou uma coisa ou outra. Ou dizemos «Não é possível ficar-se livre do passado, deste conhecimento, desta autoridade que a mente procura, na sua pobreza, no seu desespero, para se apoiar; a mente nunca poderá ficar livre da autoridade, do passado, das coisas que aprendeu, adquiriu, acumulou». Ou então dizemos que a mente é capaz de se libertar do passado. Mas temos de investigar; não podemos apenas dizer que a mente pode, ou não pode, ser livre; isso é apenas entretermo-nos com uma opinião, o que não tem nenhum valor – temos de deixar isso aos «filósofos». Se queremos descobrir, temos de investigar se isso é possível ou não; não podemos apenas aceitar ou negar.

Temos, pois, de aprender acerca do conhecimento e da autoridade. Quando estamos a aprender não há

contradição, exactamente porque estamos a *aprender*. Mas se estamos só a adquirir conhecimentos, então não há contradição. Reparemos, nisto, por favor. Se estamos apenas a acumular conhecimentos, ficaremos em conflito, porque a coisa sobre a qual estamos a adquirir conhecimentos é uma coisa viva, que se move, que muda; e, portanto, entre o que acumulámos e a realidade, há contradição. Mas se estamos a aprender sobre ela, então a contradição não existe, portanto não há conflito. Assim, a mente que está a aprender está a enriquecer-se de energia, porque não a dissipa num estado de conflito. Mas quando a mente está a acumular e a adicionar, olhando e observando com base no conhecimento acumulado, então há contradição; então há conflito, e portanto dissipação de energia.

Assim, o homem que aprende não tem conflito, mas o homem que está apenas a acumular informação, para viver segundo um determinado padrão, estabelecido por ele próprio ou pela sociedade a que pertence, ou por alguma personalidade religiosa, seja ela quem for – esse homem está em contradição e, portanto, em conflito.

E, como dissemos noutro dia, o conflito é a própria essência da desintegração. O conflito não surge apenas do passado, mas também em relação ao presente. Surge também quando temos ideias – que devemos ser isto ou aquilo, que devemos estar em tal ou tal estado – ideais «maravilhosos», «nobilitantes». É muito importante compreender a natureza de um ideal. O ideal não é a realidade. Uma ideia projectada pela mente que está em conflito torna-se um ideal, segundo o qual essa mente

«deveria» viver; e portanto a mente continua em conflito, em contradição. Mas a mente que está a escutar um *facto*, não um ideal – essa mente não está em conflito, está a mover-se de facto para facto. Portanto, uma mente assim encontra-se num estado de energia. E sem essa energia não podemos ir muito longe; estamos a dissipá-la em contradições, na luta para nos tornarmos «aquilo» e não «isto».

Temos assim de observar, de escutar, de ver o facto – *o que é* – e de ficarmos com o facto. E isto é extraordinariamente difícil.

É claro que nunca reflectistes sobre tudo isto, ou então nada disto vos acontece naturalmente, tal como as chuvas caem do céu. Provavelmente estais a ouvir estas coisas pela primeira vez, ou lestes alguma coisa a este respeito. Como este «orador» tem falado sobre isto muitas vezes, direis: «Lá volta ele às mesmas coisas». Mas se estais a escutar, se percebeis a intenção do «orador», vereis então o *facto*, isto é, que o que tendes é conhecimento acumulado, e ficareis com esse facto, não fugireis dele. O facto é que sois o passado em relação com o presente; o passado poderá ser modificado, alterado, mas estais ainda a mover-vos, a existir, sempre no passado.

Então, que entendemos por «ficar com o facto»? Ficar, ou viver, com o facto, não é aceitá-lo, nem é negá-lo, mas *escutá-lo* – escutar todos os seus subtis movimentos, as indicações que directamente nos dá, as perguntas, as respostas a que ele leva; não é negá-lo, porque não se pode negar um facto – se o fizermos poderemos acabar num hospital de alienados. É isto,

pois, o que realmente significa observar o facto e viver com ele.

Ora, quando vivemos com alguma coisa ou pessoa – com a nossa mulher, com os nossos filhos, com uma árvore, com uma ideia que temos – ou nos acostumamos tanto a ela que ela «deixa de existir», ou vivemos realmente com ela, dando-lhe inteira atenção. No momento em que nos acostumamos a uma coisa, tornamo-nos insensíveis. Se me acostumo àquela árvore, sou insensível a ela. Se sou insensível à árvore, sou também insensível à sujidade, insensível às pessoas, insensível a tudo.

Pelo contrário, estar atento a uma coisa é não ficar habituado a ela, não ficar acostumado, insensível – à sujidade, à miséria, à família, à mulher, aos filhos. Para não nos habituarmos a uma coisa é preciso ter muita atenção e, portanto, muita energia. Espero que estejais a entender isto.

Assim, a mente que quer compreender o que é verdadeiro tem de compreender, mas não de modo idealista, todo o significado do que é a liberdade. A liberdade não é uma libertação a alcançar em algum mundo celestial, mas sim a liberdade quotidiana, que é estar livre do ciúme, do apego, da competição, da ambição – que significa *o mais*: «Tenho de ser melhor»; «sou isto e tenho de me tornar aquilo». Mas quando *observamos* o que somos, não há então o tornarmo-nos alguma coisa mais, além daquilo que somos; então, há uma *transformação imediata* de *aquilo que é*.

Sendo assim, a mente que deseja ir muito longe tem de começar pelo que está muito perto. E não podemos

ir muito longe se ficamos meramente a verbalizar acerca de algo que o homem cria e a que chama Verdade ou Deus. Temos de começar pelo que está muito perto, para lançar a base correcta. E, precisamente, para lançar essa base tem de haver liberdade. Temos pois de ter a nossa base na liberdade, e em plena liberdade – e então já não será uma «base»; será um movimento, e não uma coisa estática.

Só quando a mente compreende a extraordinária natureza do conhecimento, da liberdade e do aprender, é que o conflito cessa; só então a mente se torna perfeitamente lúcida e precisa. Não fica presa em opiniões e pareceres; encontra-se num estado de atenção e, portanto, num estado de completa energia e completo aprender. Só quando a mente está tranquila é capaz de *aprender* – que não significa «aprender a respeito de quê?». Só essa mente serena pode aprender, e o importante não é «a respeito de quê» ela aprende, mas sim o estado de aprender; o estado de silêncio em que ela está a aprender.

15 de Janeiro de 1964

III. O medo

Esta tarde gostaria de falar sobre o medo. Temos de o examinar profundamente, e não procurar, apenas, algum remédio superficial ou um conceito ou um ideal para ser aplicado como meio de se ficar livre do medo, pois desse modo isso nunca é possivel.

Gostaria não só de examinar tudo isto verbalmente, mas também de ir além da palavra, para investigar, não verbalmente, se é de facto possível ficarmos completamente livres do medo, tanto do medo biológico, fisiológico, como do medo psicológico.

Para quase todos nós, a palavra ocupa um lugar muito importante. Somos escravos das palavras. O nosso pensar é verbal, e sem palavras dificilmente podemos pensar. Há talvez um modo não verbal de pensar; mas, para compreender o pensar não verbal, temos de nos libertar da palavra, do símbolo, do pensamento verbal. Para a maioria de nós, porém, a palavra, o símbolo, ocupa um lugar extraordinariamente importante na nossa vida. E, assim, a mente é escrava

das palavras – palavras como «indiano», «hindu», «brâmane», etc.

Para penetrarmos muito profundamente neste problema do medo, temos não só de compreender o significado da palavra, mas também – se possível – de libertar a mente da palavra, e desse modo compreender profundamente o significado do medo.

Para investigar muito profundamente, é indispensável um sentido de humildade – mas não como «virtude». A humildade não é uma «virtude», é um *estado de ser* – ou somos humildes ou não somos. Não podemos buscá-la, nem cultivá-la; não podemos ser vaidosos e pôr uma camada de humildade sobre essa vaidade – como a maioria de nós tenta fazer. Vamos aprender sobre o medo. E para aprender sobre o medo e a sua enorme importância na nossa vida, a sua escuridão e os seus perigos, temos de investigar o que ele é. E, portanto, é preciso esse estado de humildade sem medo, uma humildade sem desejo de recompensa, e não cultivada.

Para a maioria de nós, a «virtude» é meramente uma coisa que cultivamos como meio de resistir às exigências dos nossos próprios desejos e também às experiências de uma determinada sociedade, em que acontece vivermos. Mas a virtude, a bondade, não está contida na esfera do tempo. Não se pode «acumular» virtude, não se pode cultivá-la. Ela é, por exemplo, *ser* bom e não *tornar-se* bom. Estas duas coisas são totalmente diferentes. Florescer em bondade é inteiramente diferente de tornar-se «bom». Tornar-se «bom» é um meio de alcançar uma recompensa, de evitar uma punição ou de resistir a alguma coisa, e nisso não há florescimento.

Do mesmo modo, deve haver humildade como um estado imediato, e não como um estado que se adquire. Só nesse estado de humildade é possível perceber globalmente, compreender, e aprender. Pois – quando se trata de matérias não técnicas – só há *aprender*, e não «ser ensinado» e «adquirir conhecimentos». Podemos adquirir conhecimentos, informação sobre matemática. Mas sobre o medo, temos de aprender, não de livros, não com estudos de psicologia mas através da observação de nós mesmos. E não se pode aprender se não há humildade. Assim, cada um tem de ser, simultaneamente, mestre e discípulo de si mesmo, e esse discípulo é a mente que está a aprender. A pessoa cuja mente está a aprender não é um discípulo submisso, que aceita, que segue. Aquele que se submete, que segue, não está a investigar o que é a Verdade; está apenas a ajustar-se a um padrão de «bom comportamento», do qual espera obter, como recompensa final, aquilo a que chama a Verdade.

A humildade é, pois, um estado da mente, no qual não há medo. A humildade é diferente do respeito. Pode-se respeitar outrem, e porque há essa consideração, não há desrespeito. Respeitamos o governador, o primeiro-ministro, mas tratamos rudemente o nosso empregado; nisto há desrespeito. Assim, a humildade é completamente diferente do respeito; é uma qualidade da mente. E só a mente que tem humildade é capaz de aprender. Portanto, só em humildade se pode observar, com precisão, cada movimento do pensamento. Porque, então, a mente está num estado de aprender, num estado de atenção – não de concentração. Examinare-

mos a atenção e a concentração noutra oportunidade, quando falarmos da meditação.

Esta tarde, estamos a tratar do medo. Estamos a investigar se é de facto possível – não verbalmente, não idealmente, não teoricamente, mas realmente – ficarmos livres do medo, profunda, fundamental e radicalmente livres. Não sei se alguma vez cada um de nós fez esta pergunta a si mesmo – provavelmente não.

Aceitamos o medo, o medo psicológico, como inevitável, e portanto tentamos reprimi-lo ou fugir dele. Mas quando fazemos essa pergunta a nós mesmos, se é de facto possível ficarmos completamente, totalmente, livres do medo, descobrimos por nós próprios uma coisa extraordinária, que é um estado em que a mente não só tem humildade, mas também a qualidade de estar em completa inocência. Vamos examinar isso esta tarde.

Estamos a falar do medo – e não de uma dada espécie de medo. Há várias espécies de medo, interna e externamente, dentro e fora de nós. Exteriormente há perigo. Medo significa perigo – o perigo de se perder um emprego, o perigo de se morrer, de se sofrer um acidente; o medo de não se alcançar uma certa posição, de não se ter sucesso pessoal, de não se ter dinheiro suficiente; o medo da pobreza, do desconforto, da doença, da dor. A dor física é relativamente fácil de ser encarada; há uma solução – recorrer ao médico ou aceitá-la. Podemos aceitar uma dor física quando temos a consciência, a percepção de que essa dor física não distorce a mente, não torna o pensamento amargo e ansioso, e também quando a mente está atenta a si

mesma, de modo a não criar nem temer algum mal futuro. Pode-se enfrentar tudo isso de maneira bastante inteligente, com bastante equilíbrio e compreensão. Mas do que estamos a tratar é do medo psicológico, que é muito mais complexo, e que precisa de uma investigação intensa e de uma extraordinária atenção para ser examinada. Pode-se compreender muito bem que se há medo psicológico, de qualquer espécie ou forma, esse medo distorce todo o percebimento.

Como disse no outro dia, não estais apenas a escutar ou apenas a ouvir palavras, mas estais a escutar e a ouvir ao mesmo tempo. O «orador» está apenas a usar palavras para comunicar. A natureza da palavra e a compreensão da palavra dependem de ambas as partes – de vós e de mim. Mas a arte de escutar é inteiramente vossa. Se só escutais as palavras e não ides directamente aonde elas indicam, ficareis parados a ouvir as palavras, e não ireis mais longe. E, como disse, estamos a *aprender*. Para aprender tem de haver humildade, para aprender é preciso escutar, é preciso ouvir. E ouvir realmente, escutar, aprofundar, tudo isso exige atenção, e na verdadeira atenção não há resistência. Por exemplo, ouve-se o som da buzina daquele carro, a voz do corvo, um barulho de tosse; mas, ao mesmo tempo, está-se tão atento que se ouve a palavra e se percebe intelectualmente o seu significado, através dos ouvidos, do sistema nervoso, etc. E, além de tudo isso, há o estado de aprender. E só assim a mente pode examinar profundamente este problema do medo.

Todos temos medos psicológicos, de várias espécies. A maioria de nós aceita-os constrangidamente, por não

encontrar outra solução. Conhecemos várias formas de medo: medo da morte, medo da opinião pública; medo de não sermos capazes interiormente, de alcançar, de conseguir, de chegar a determinado objectivo, de ter êxito em alguma coisa; medo do que pode acontecer se não nos ajustarmos; e, também, o medo implantado por um ideal a alcançar.

Por favor, demos um pouco de atenção a isto. Geralmente, somos idealistas bastante «simples» – simples no sentido de não reflectirmos muito sobre o assunto. Somos conformistas, sempre a dizer «sim» e nunca «não». Estamos a ajustar-nos e somos levados pela sociedade a conformar-nos, a imitar, a condescender.

É isso o que está a acontecer presentemente neste país. Todos vós sois ideologicamente não-violentos. Aceitais isso talvez só verbalmente, e não efectivamente. Mas tendes pregado isso e apontado incessantemente o seu valor mortal. Os «homens de religião», os políticos, e todos os que querem ter sucesso na política, pregam esta mesma coisa, em todo o mundo, usando-a, no começo, como instrumento político, como meio de acção. Tendes aceitado e seguido isso, durante anos, como um ideal. Mas de súbito, tem lugar um incidente e todos vos tornais militaristas, com igual ardor. E ninguém recusa esta enorme contradição. Toda uma geração que aceitava a não-violência está agora a ser treinada para aceitar a violência!

Vedes a importância de compreender esse estado da mente que aceita coisas contraditórias com igual facilidade? Certamente que essa mente, porque aceita ideais,

pode ser levada a seguir determinada direcção, como qualquer rebanho. Mas a mente que compreende o medo, essa não tem ideais; por isso, não pode ser dirigida por propaganda nenhuma, por nenhum político, por nenhum livro, por nenhum instrutor, nem pela sociedade. Essa mente, que não se deixa guiar, ou que não se está a ajustar a nenhum padrão de ideais, enfrenta cada minuto de cada acção e de cada pensamento, compreendendo todos os movimentos do pensamento e do sentir, o presente, o factual, *o que é* – muito mais significativo do que «o que deveria ser».

«O que deveria ser» é o ideal; é portanto inexistente, ilusório, sem nenhum significado. Mas *o que é*, o real, é de imensa significação; só este pode ser transformado, e não «o que deveria ser». Assim, com uma completa compreensão dos ideais, podemos varrê-los todos. E ficaremos portanto com uma carga a menos – o que não significa que, com isso, nos tornamos diferentes... Quando varremos o ideal, ficamos realmente frente a frente com o facto, com *o que é* – o facto de que somos violentos. E podemos então enfrentar o facto. Mas se ficamos todo o tempo a «tornar-nos» não-violentos, a enganar-nos, a hipnotizar-nos, estamos num estado de ilusão. Tais pessoas geralmente são neuróticas. Mas aquele que está completamente atento a si mesmo não tem ideais; move-se de facto para facto – os seus factos psicológicos, *o que é*.

É assim afastado um dos factores do medo. Compreendamos, por favor, o enorme significado disto. No momento em que ficamos livres de ideais – que são enexistentes, sem realidade – ficamos frente a frente

com *o que é*, com o facto de que somos violentos. E quando nos apercebemos de que somos violentos, podemos enfrentar isso adequadamente. Não há assim hipocrisia, não há dissimulação, nem se põe nenhuma máscara de não-violência, enquanto se arde em ódio interiormente! Assim, se compreendemos isso, não verbalmente mas de facto, ficamos livres dessa enorme contradição entre «o que deveria ser» e *o que é*. Eliminamos de uma só vez esta contradição; e ficamos portanto capazes de encarar todo esse problema do conformismo, do ajustamento. Então, já não haverá ajustamento, mas apenas compreensão do facto da violência.

A nossa sociedade está baseada na violência – violência que é competição, ambição, cada um apenas interessado em si próprio, isolando-se dos outros. Podemos dizer, «Deves amar o próximo». É excelente! Mas, então, não se pode ser ambicioso ao mesmo tempo. O amor e a ambição não podem coexistir; contudo, no emprego, está-se em competição, para uma posição melhor, um trabalho melhor, mais dinheiro – conhecemos o sistema todo...

Assim, temos de compreender todo este processo dos ideais: como projectamos estes ideais para fugirmos do facto, e como os ideais estimulam e criam ajustamento, contradição e conflito, provocando, portanto, medo.

Precisamos de compreender toda essa estrutura dos ideais. Mas não se pode compreender só intelectualmente. «Compreensão intelectual» é coisa que não existe; quando se diz «Compreendo intelectualmente», o que se quer dizer é que se compreende o significado da

palavra. *Compreensão* implica compreender com toda a mente – emocionalmente, verbalmente, intelectualmente, isto é, com todo o nosso ser; e esse compreender é completo e instantâneo. Se compreendermos isto – relativamente aos ideais, ao ajustamento, à contradição – teremos então eliminado um dos principais factores do medo.

Por favor, enquanto o «orador» fala, observai tudo isto, em vós mesmos; não ouçais apenas as palavras, só para concordar e dizer «Que é que vai dizer a seguir?» O que vou dizer a seguir, o que virá ainda não sei; o que virá a seguir será igualmente difícil se não o investigardes em vós mesmos. Estamos a andar, a viajar juntos, aliviando a mente de um dos principais factores do medo.

Há ainda toda esta questão da disciplina – que é entendida como «treinar-nos psicologicamente» para nos ajustarmos a um determinado padrão, o padrão chamado religioso ou o padrão moral de uma dada sociedade. Mas, na realidade, a palavra disciplina significa *aprender*. Não sei se já alguma vez reflectistes sobre o que é a disciplina e se de facto já tentastes disciplinar-vos – não teoricamente, mas efectivamente – para verdes se podeis disciplinar-vos, e quais as consequências disso. Se já o tentastes, tereis visto que há resistência – resistência a um determinado desejo, a um determinado impulso ou a uma forte tendência; resistência ou repressão que significa controlo.

Toda a repressão, toda a resistência, todo o controlo é contrário ao aprender. Se aprendemos a respeito de alguma coisa, a respeito da cólera, por exemplo, não só

estamos conscientes de que estamos encolerizados, como também observamos a causa, o motivo da cólera, sendo a cólera a reacção, e assim por diante. Examinamos tudo isso, *compreendemo-lo*. Nesse processo de compreender não há resistência, não há necessidade de controlo, porque dessa compreensão nasce uma diferente espécie de disciplina, que é o acto de aprender.

Não sei se estais a entender tudo isto. Aquilo de que precisamos é de uma mente livre, e não de uma mente disciplinada – disciplinada no sentido comum do termo – uma mente treinada para se ajustar a um determinado padrão. A mente «disciplinada» é uma mente morta; é rotineira, estreita, limitada, pequena; nunca é livre. E só a mente livre pode compreender, ir além, fazer uma viagem infinita dentro de si mesma.

Assim, a mente que está meramente a «disciplinar-se» – o que significa resistir, controlar – não tem possibilidade de compreender a natureza do medo.

Tenta-se descobrir a causa do medo. Diz-se, «Tenho medo por causa disto», e pensa-se que é muito importante encontrar a causa do medo; mas não é isso o que é importante. Pensamos que, compreendendo a causa, ficaremos livres do medo. Se observarmos bem, veremos que, embora possamos conhecer a causa, o medo ainda continua. Assim, a mera pesquisa psicológica da causa do medo não nos liberta do medo. Isso é apenas um dos factores.

Mas há então o factor real, que requer muita compreensão. Vamos examiná-lo agora. Em todos nós existe o «observador», o «pensador», e o pensamento – dois estados separados; um deles é o pensador, o

observador, o experienciador, e o outro é a coisa experienciada, a coisa observada, neste caso o pensamento. Os dois, no que diz respeito à maioria de nós, estão separados; há uma enorme divisão entre eles. *Observai*, por favor; não aceiteis nem rejeiteis o que está a ser dito. Observai-vos a vós mesmos; deixai que o «orador» seja apenas um espelho em que vos estais a observar, para verdes a realidade e não aquilo que gostaríeis de ver.

Há uma divisão entre o pensador e o pensamento. E então surge a questão: como lançar uma ponte entre o pensador e o pensamento? O pensamento cria a ideia, que é pensamento racionalizado; ou muitos pensamentos racionalizados são reunidos, constituindo uma ideia, uma conclusão, um conceito. Há o pensador e há o conceito, que ele formula por meio do pensamento, e que se torna o padrão. Portanto, o pensador separa de si o conceito. E, por isso, há conflito entre o pensador e o pensamento, porque o pensador, (em função desse padrão), está sempre a tentar corrigir o pensamento, a tentar alterá-lo, modificá-lo, ou dar-lhe continuidade.

Ora, será real esta divisão? Vemos que esta separação existe. Mas haverá, na verdade, um pensador separado do pensamento? quando não pensamos em coisa nenhuma, onde está o pensador? Escutai, por favor. Não estou a pôr uma questão retórica, para responderdes, para concordardes ou discordardes. Se fizerdes esta pergunta a vós próprios, como estais a fazer agora, tereis de descobrir, de observar, se, quando não há nenhum pensamento, há algum centro a partir do qual se pensa.

Só existe pensamento e *é o pensamento que cria o pensador*, por várias razões psicológicas – por desejar segurança, ou então como um meio de ter mais experiências, de ter um centro de onde actuar, etc., etc...

Há, assim, esta divisão entre o pensador e o pensamento; e portanto há conflito. Enquanto existir essa divisão, terá de haver medo. O pensador procura então controlar o medo, dominá-lo; tenta resisitir ao medo, livrar-se dele. Está, portanto, sempre a olhá-lo como se fosse uma coisa separada de si próprio, e por isso nunca se liberta do medo. Esta é, aliás, uma das principais causas da continuidade do medo. Enquanto há divisão entre o observador e a coisa observada, há contradição, há divisão: o medo *ali* e ele (o observador) *aqui*. E, observando o medo, o observador quer livrar-se dele; portanto, tenta todos os métodos para se ver livre do medo.

Se não há pensador, mas apenas o estado de medo – o estado de medo, e não a entidade que sente o medo – então é possível compreender o medo, examiná-lo. Vamos então examiná-lo um pouco.

Que é realmente o medo – o medo psicológico? É um estado em que se é sensível a um perigo, psicologicamente – o perigo de perder a nossa companheira, de perder o emprego, etc.. Que é este medo psicológico? Na verdade, ele significa «tempo». Se não houvesse «tempo»* não haveria medo. Podemos pensar em determinada coisa, pensar no perigo, pensar em perder

---

* Trata-se do tempo psicológico, e não do tempo cronológico, como o Autor mostra mais adiante. (*N.T.*)

o emprego, pensar na morte, pensar no intervalo entre a realidade actual e o que poderá acontecer – o intervalo de «tempo» é a causa do medo. Se não houvesse nenhum «tempo», se não houvesse um «amanhã», correspondente ao pensamento, «que irá acontecer amanhã», se a mente se ocupasse apenas a encarar o estado real de medo, que aconteceria então?

Há o tempo cronológico, indicado pelo relógio. Mas se não houver tempo psicológico – não só o tempo do «amanhã» mas também o tempo do «ontem» – isto é, se o pensamento não se ocupar com «o que poderá acontecer amanhã», ou se não voltar ao que já aconteceu, para o relacionar com o presente – vemo-nos então confrontados, não com o medo, mas apenas com um *estado*.

Se vos tendes observado a vós mesmos – sabeis o que realmente acontece quando sentis medo, quando há um «perigo» psicológico? Suponhamos, por exemplo, que tenho medo que se descubra o que «eu» sou. Se isso se descobrisse, «eu» poderia perder a minha reputação, a minha posição, etc.. Assim ponho uma máscara. E atrás dessa máscara, há sempre ansiedade, um sentimento de culpa, e o sentimento de que preciso de estar sempre vigilante, para nunca tirar a máscara e deixar ver o que está atrás dela. Esse é o meu estado real. O que se vê é a máscara e não o meu estado; mas o que está atrás da máscara é o meu verdadeiro estado, e eu tenho medo disto. Então, o que se passa? Não estais suficientemente interessados em mim para tirar-me a máscara e olhar. Porque tendes as vossas próprias máscaras, e muitas – isso não vos interessa. Mas eu penso que podereis,

talvez, olhar. O «podereis» é o futuro, e o passado é alguma coisa que eu fiz e que podereis descobrir. Estou enredado no «tempo». Foi o processo do pensamento que criou esse «tempo» e nesse «tempo» – que pode ser uma fracção de segundo, um dia, ou dez anos – o pensamento está enredado. O pensamento criou esse «tempo», imaginando que podereis olhar o que está atrás da minha máscara. Assim, é o pensamento que cria o medo – o medo surge porque existe «tempo». Mas não podemos pôr isso de lado, não podemos dizer: «não terei medo do tempo». O que temos é de compreender este processo, extraordinariamente subtil.

Então, se investigarmos suficientemente esta questão, descobriremos também que, de facto, nunca experimentamos realmente esse estado de medo. Não é o mesmo estado de quem está fisicamente à beira de um precipício ou se vê frente a frente com uma cobra venenosa. Então, imediatamente, lá está o medo, e isso exige uma reacção imediata.

Provavelmente, a maioria de nós nunca olhou face a face o estado de medo psicológico, porque chegamos a ele através das palavras e são as palavras que geram o medo. Vejamos. Tomemos, por exemplo, a palavra «morte». Não vou falar da morte agora; trataremos disso noutra reunião. Estamos a referir-nos a palavras como «Deus», «morte», «comunismo», etc. A palavra tem uma influência extraordinariamente importante. A palavra «morte» evoca toda a espécie de imagens e de medos – a palavra ou o símbolo, ou uma coisa que vemos transportar na rua, um corpo morto, que é um símbolo. Assim, é a palavra que cria esse medo.

Compreendemos, pois, o que está implicado nesse extraordinário processo do medo – palavra, «tempo», ideal, «disciplina», ajustamento, e essa divisão entre o experienciador e a coisa experienciada. Vemos que tudo isso está implicado, quando começamos a investigar o medo, e temos de o compreender totalmente, e não em fragmentos. E se chegámos até aí, temos de ir muito mais fundo ainda, investigando toda a questão do consciente e do inconsciente.

A maioria de nós vive na superfície. Todas as nossas actividades, toda a nossa rotina, todas as nossas sensações são superficiais. Nunca mergulhamos, nunca vamos até à profundidade da nossa consciência, para compreender. E para compreender, a mente superficial, que está sempre activa, tem de ficar quieta.

A mente tem de estar totalmente livre do medo, porque se há qualquer sombra de medo, em qualquer nível da nossa consciência, qualquer medo inexplorado, oculto, dissimulado, isso projectará uma ilusão que trará obscuridade. A mente que quer de facto compreender o que é verdadeiro, o real – o extraordinário estado da mente que compreende aquilo a que se chama Verdade – não deve ter, psicologicamente, medo de espécie alguma. Há o medo físico – quando se encontra uma serpente, salta-se para longe dela – isso é perfeitamente natural; esse medo é necessário; se não existe, a pessoa torna-se neurótica. É uma reacção normal de uma mente sã. Mas estamos a falar do medo psicológico, que é um estado neurótico. A mente que deseje realmente compreender, fazer uma viagem de exploração e de aprofundamento dessa coisa extraordinária

chamada Realidade – onde não há medida, nem tempo, nem ilusão, e que está além da imaginação – essa mente tem de estar completamente livre do medo. Essa mente, portanto, nunca estará vivendo no passado nem no futuro. Mas não traduzamos isto apressadamente como uma coisa «no presente», como alguns dos filósofos mais famosos, filósofos decepcionados, falam do presente – isto é, viver completamente «no presente», aceitar tudo «no presente» – o bom, o mau, o indiferente – viver nele e tirar o melhor partido possível. Não preciso de nomear essa filosofia – o que disse é suficiente; sabemos o que ela é.

Assim, a mente que está atenta a tudo o que está ligado ao medo, não se interessa pelo passado, mas quando o passado se apresenta, encara-o adequadamente, em vez de fazer dele um degrau para o futuro. Essa mente, portanto, está a viver no *presente activo* e, sendo assim, compreende cada movimento do pensamento, do sentir, e também do medo, logo que ele surge.

Há muito que aprender. O aprender não tem fim. E com ele não há medo, não há ansiedade. Devemos fazer desse aprender parte de nós mesmos, para nunca ficarmos prisioneiros das coisas que aconteceram no passado ou poderão acontecer no futuro, para nunca ficarmos enredados no «tempo» como pensamento. Só a mente que se libertou de todo este medo pode estar vazia. E então, nesse estado de vazio, pode compreender o que é supremo e inominável.

19 de Janeiro de 1964

IV. A paixão que transforma

Um dos maiores problemas com que se confronta cada um de nós é, parece-me, uma total falta de intensidade no sentir. Temos uma certa agitação emocional constante, relativamente às nossas actividades – o que se deve fazer ou o que não se deve fazer. Entusiasmamo-nos com coisas que, na realidade, não têm qualquer importância. Mas, segundo me parece, há falta de paixão – não por um determinado fim a atingir, não por algum objectivo a alcançar; refiro-me à capacidade de sentir com intensidade e força.

Geralmente, temos mentes muito superficiais – mentes limitadas, estreitas, presas a uma rotina fútil – que vão funcionando sem problemas, a não ser que aconteça um acidente qualquer; há então perturbação, mas, depois delas, as nossas mentes voltam ao estado anterior, submetendo-se a uma nova rotina. A mente superficial não é capaz de encarar problemas. Tem problemas inumeráveis, todo o problema da existência. Mas invariavelmente traduz esses problemas extra-

ordinariamente significativos, que são os problemas da vida, de acordo com o seu entendimento superficial, estreito, limitado, e procura desviar esta caudalosa corrente da vida para os seus acanhados estreitos canais. E é com isso que estamos confrontados agora – e talvez sempre tenhamos estado. Mas muito mais agora, dado que o desafio é muito mais forte, e exige uma resposta igualmente intensa, igualmente enérgica, igualmente viva.

Esta paixão a que nos referimos não é coisa que se possa cultivar facilmente, tomando determinada droga, ficando hipnotizado por certos ideais, etc.. Ela vem naturalmente – tem de vir. Estou a usar propositadamente a palavra *paixão*. Em geral, só empregamos esta palavra em relação ao sexo; ou quando se sofre intensamente, «apaixonadamente», tentando-se então terminar esse sofrimento. Mas estou a usar a palavra paixão no sentido de um estado da mente, um estado de ser, um estado da nossa íntima essência – se tal coisa existe – que sente intensamente, que é altamente sensível – igualmente sensível à sujidade, à sordidez, à pobreza, às enormes fortunas e à corrupção, à beleza de uma árvore, de um pássaro, ao correr da água, ao lago que reflecte o céu crepuscular. É necessário sentir tudo isso fortemente, intensamente. Porque sem paixão a vida torna-se vazia, superficial e sem muito sentido. Se somos incapazes de ver a beleza de uma árvore e de sentir intensa afeição e interesse por ela, não estamos vivos. Uso as palavras «não estamos vivos» intensionalmente, porque, neste país, a religião parece estar completamente divorciada da beleza.

Se não somos sensíveis a essa extraordinária beleza da vida, à beleza de um rosto, às linhas de um edifício, à forma de uma árvore, ao voo de um pássaro, à canção da manhã – se não estamos atentos a tudo isso, se não sentimos intensamente tudo isso, então, obviamente, a vida, que é cooperação e relação, não tem nenhum sentido; estamos então a funcionar mecanicamente. É sobre isso que gostaria de falar esta tarde.

Esta paixão não é devoção, não é sentimentalismo; e nada tem em comum com sensualidade. Se a paixão tem algum motivo, ou se é inspirada por algum motivo, ou se é paixão por alguma coisa, torna-se prazer e dor. Por favor compreendamos isto. Não tenho agora de entrar em detalhes, pois vamos continuar a investigar esta questão. Se a paixão é estimulada sexualmente, ou se é paixão por alguma coisa que se deseja atingir, se tem uma causa, se tem um fim em vista, então, nessa chamada paixão há frustração, há dor, há a exigência da continuação do prazer e, portanto, o medo de não ter esse prazer, a preocupação de evitar a dor. Assim, a paixão com um motivo, ou a paixão que é estimulada, acaba invariavelmente em desespero, dor, frustração, ansiedade.

Estamos a falar da paixão que não tem motivo algum – e que é completamente diferente. Se existe ou não, é a vós que pertence descobrir. Mas sabemos que a paixão que é estimulada termina em desespero, em ansiedade, em dor, ou na exigência de uma determinada forma de prazer. E nisso há conflito, há contradição, há uma exigência constante. Estamos a referir-nos a uma paixão sem motivo. Essa paixão existe. Não tem

nenhuma relação com qualquer ganho ou perda pessoal, nem com as mesquinhas exigências de um determinado prazer, ou a preocupação de evitar a dor. Sem essa paixão não há possibilidade de se cooperar verdadeiramente, e cooperação é vida, que é relação. Tal cooperação não é a favor de uma ideia; coopera-se, não porque se é levado a isso pelo Estado, nem porque se quer ter uma recompensa ou evitar uma punição, nem porque se trabalha por um certo ideal económico, por uma utopia; coopera-se, mas não no sentido de trabalhar em comum por algum ideal – tudo isso, para nós, não leva à verdadeira cooperação.

Estou a referir-me ao *espírito de cooperação*. Se não cooperamos, não pode haver autêntico relacionamento. A vida exige que vós e eu cooperemos, façamos coisas juntos, trabalhemos juntos, sintamos juntos, vivamos juntos, compreendamos coisas juntos. E este «sentido de união» tem de ser ao mesmo tempo, tem de ter a mesma intensidade e estar ao mesmo nível; de outro modo não há união. Se observarmos bem este mundo tão triste e destrutivo, vemos que a mente se está a tornar mecânica, rotineira e, no aspecto tecnológico, está a ser mantida num estreito canal. E portanto, o sentido de intensidade, a capacidade de sentir intensamente em relação a alguma coisa desaparece gradualmente. E se não somos capazes de sentir intensamente, é óbvio que a mente está sensibilizada, está entorpecida, está com medo, etc..

Assim, a paixão de que estamos a falar é um estado de ser. É realmente um estado extraordinário, como hão-de ver se nele penetrarem, um estado sem mancha

de sofrimento, sem autocompaixão, sem medo. E para o compreender, temos de compreender o desejo. Especialmente os que foram criados com ideias e sanções religiosas de uma dada sociedade, onde a chamada religião tem uma grande influência, pensam que, para «realizar» o que chamam Deus, a mente tem de estar sem desejo; acham que a ausência de desejo, o não ter desejo, é uma das primeiras e mais importantes condições. Provavelmente conheceis todos os livros que falam disto, todos os *slokas*,* e tudo o resto. Conseguimos matar toda a paixão, excepto num único aspecto – sexualmente. E conseguimos dominar o desejo. A sociedade, a religião, a vida em comum – de tudo isso fizemos uma coisa sem vitalidade, porque temos a ideia de que um homem, um ser humano que sente de modo muito forte, muito próximo de um desejo intenso, não tem possibilidade de compreender aquilo a que se chama Deus.

Que mal há no desejo? Todos o temos, o sentimos, muito intensamente ou de maneira vaga; todos sentem desejo, de uma ou de outra espécie. Que mal há nele? Por que aceitamos tão facilmente subjugar, destruir, perverter, reprimir o desejo? Porque, evidentemente, o desejo traz conflito – o desejo de riqueza, posição, fama, etc. E alcançar fama, adquirir posses, desejar com muita força, implica conflito, perturbação; e não desejamos ser perturbados. É só isso que procuramos essencialmente, profundamente – não ser perturbados. E quando

* Passagens de livros religiosos hindus. (*N.T.*)

nos vemos perturbados tentamos encontrar uma saída dessa situação e voltar a instalar-nos num estado reconfortante, onde nada nos venha perturbar.

Assim, o desejo é olhado por nós como uma perturbação. Reparemos nisto, por favor. Estamos a apontar factos psicológicos – não se trata de uma questão de aceitar ou não aceitar, de concordar ou discordar. São factos, e não opiniões minhas. O desejo torna-se assim uma coisa que é preciso controlar, reprimir; e portanto esforçamo-nos nesse sentido – custe o que custar, não vamos deixar-nos perturbar, e tudo o que possa perturbar deve ser reprimido, «sublimado» ou posto de lado.

Como dissemos outro dia e de novo dizemos em cada palestra, o que é importante não é ouvir as palavras, mas escutar realmente. Há grande beleza no escutar. Esta tarde, vimos da janela um pássaro, um alcião. Tinha um bico comprido e penas brilhantes, de cor intensamente azul. Estava a chamar, com o seu canto, e outra ave da mesme espécie, outro alcião, respondia ao longe. Ficar apenas a escutá-lo – sem dizer, «É um alcião. Como é belo!», ou «Como é feio!», «Quem me dera que aquela espécie de corvo parasse de grasnar!» – não sei se já alguma vez escutaram com esse estado de espírito. Escutar, simplesmente – quando não há nada a lucrar, quando não há qualquer objectivo utilitário; escutar, quando não se está a tentar alcançar, ou evitar, alguma coisa. Ou olhar o sol poente, aquele esplendor do entardecer, aquele brilho de Vénus, aquele pequeno retalho de lua crescente – olhar, apenas, e sentir intensamente tudo isso.

Se escutarmos, de facto, nessa feliz disposição, tranquilamente, sem qualquer tensão, então o próprio acto de escutar é um verdadeiro milagre. Milagre, porque nessa acção, nesse momento, compreendemos tudo o que está contido no acto de escutar, de perceber, de ver; foram eliminadas todas as barreiras, e há espaço, entre nós e o mundo, e aquilo que estamos a escutar. Precisamos de ter esse espaço para observar, ver, escutar; quanto mais amplo, quanto mais profundo ele for, mais beleza e profundidade haverá. E algo de qualidade diferente surge quando há esse espaço entre nós e aquilo que estamos a escutar.

Não estou a ser poético, sentimental ou romântico. Mas, na realidade, não sabemos escutar, escutar simplesmente – escutar a nossa mulher, ou o nosso marido, que está a implicar, a questionar, a zangar-se ou a arreliar-nos. Quando apenas escutamos, compreendemos muito; e os céus abrem-se-nos largamente. Façamos isso, de quando em quando; não o tentemos apenas – *façamo-lo*, e descobriremos por nós mesmos.

Espero que estejais a escutar dessa maneira. Porque aquilo de que estamos a falar é algo que está além da mera palavra. A palavra não é a coisa. A palavra «paixão» não é paixão. Sentir aquilo que transcende a palavra, e deixar-se «captar» por isso, sem qualquer volição, sem directiva ou objectivo, escutar aquilo a que se chama desejo, escutar os nossos próprios desejos – e temos tantos, vagos ou intensos – então, quando os escutarmos, veremos o enorme mal que fazemos quando reprimimos o desejo, quando o distorcemos, quando queremos satisfazê-lo, quando queremos fazer alguma

coisa em relação a ele, quando temos uma opinião a seu respeito.

A maior parte das pessoas perdeu o sentir apaixonado. Talvez o tenha tido outrora, na juventude – talvez apenas num vago murmúrio – tornar-se rico, alcançar a fama, e viver uma vida burguesa, respeitável... Mas a sociedade – que é o que nós somos – reprime o sentir. E, assim, cada um é levado a ajustar-se àqueles que estão «mortos», que são «respeitáveis», que não têm sequer uma centelha de paixão; e passa então a fazer parte deles, perdendo assim o sentir apaixonado.

Para compreender todo este problema do desejo, temos de compreender o esforço. Porque, desde o momento em que vamos para a escola até morrermos, vivemos num constante esforço; a nossa mente, a nossa psique, é um campo de batalha. Nunca há um momento de quietação, de descompressão, de liberdade; estamos sempre a batalhar, a lutar, a esforçar-nos, a adquirir, a evitar, a acumular – é isto a nossa vida! Não estou a descrever uma coisa que não existe. A nossa vida é esforço constante. Não sei se já notastes que quando não fazemos qualquer esforço – o que não quer dizer estagnar ou dormir – quando todo o nosso ser está tranquilo, sem esforço, então vemos as coisas com muita clareza e penetração, com vitalidade, energia, paixão.

Fazemos esforço, porque somos impelidos por dois ou mais desejos contrários. Estamos sempre a opor um desejo a outro desejo, o desejo de ter e o desejo de não ter – se temos realmente este problema... Mas se temos um só desejo, não há então problema nenhum. Procu-

ramos satisfazê-lo implacavelmente, lógica ou ilogicamente, com todas as suas consequências – dor, prazer. Mas como em geral somos um pouco civilizados – embora não demais... – temos esses desejos contrários e assim há sempre uma batalha.

Há o preceito religioso que manda viver sem desejo – o padrão, o ideal estabelecido por este ou aquele instrutor, este ou aquele «guru», por meio de uma constante repetição. Há o padrão implantado na consciência, através de séculos de propaganda, a que chamam «religião». E há também, por outro lado, o desejo instintivo de cada um, em face das exigências, das pressões, das tensões quotidianas. Há assim contradição entre o padrão religioso e o desejo. E a pessoa tem de reprimir um e aceitar o outro, ou recusar o outro e não abandonar aquele que tem – e tudo isso implica esforço.

Para mim, todo o acto de «volição», todo o acto de desejo – e o desejo é uma reacção – tem de trazer consigo esforço e contradição, e implica, portanto, uma mente dividida, dilacerada entre desejos inumeráveis. Por exemplo, vê-se uma determinada coisa, um carro, um belo carro; tomamos contacto com ele por meio dos sentidos, e vem-nos então o desejo de o possuir. Ou podemos ter qualquer outra forma de desejo – mas podemos sempre observar por nós mesmos como o desejo nasce. Quando nasce em nós qualquer desejo, temos também consciência do desejo de o reprimir – desejo este inculcado pela tradição, e que está profundamente enraizado nas pessoas. Mas quando um desejo nasce, temos de dar-lhe atenção, de o

compreender, de escutar todos os indícios e sinais. Temos de o *escutar* – em vez de o negar, de o reprimir, de o pôr de lado ou de fugir-lhe. Não é possível fugir dos desejos.

Os «santos» e «yogis» são impelidos, dilacerados pelo desejo. Quando se vestem como ascetas e se cobrem de cinzas, pensam que levam uma vida simples. Nada disso. Interiormente estão em ebulição, tendo, ou não, consciência disso – e não sabem o que hão-de fazer. E assim tornam a sua vida e a sua congregação de «santos» uma coisa feia, desumana, envenenada, cheia de ressentimentos. Porque quando não se compreende o desejo, cria-se inimizade e antagonismo. E por mais que se pregue a fraternidade isso não terá qualquer significado se não se compreender essa coisa tão simples chamada desejo. Se negamos o desejo, se dizemos, por exemplo, «Já passei por uma provação com esse desejo e não devo tê-lo mais», então estamos meramente a comparar o desejo presente com uma experiência que já tivemos e se tornou uma lembrança que irá controlar o desejo. E assim ficamos de novo enredados na batalha.

Mas, ao nascer cada desejo – mesmo que da coisa mais simples – temos de observá-lo, de vê-lo nascer, viver, florescer, ganhar vitalidade. E se não o reprimirmos, se não o compararmos, se ele não for dominado pela lembrança daquela passada experiência, e se pudermos observá-lo com aquele espaço de que falámos, veremos então que esse desejo se vai transformando num sentir intenso e sem objecto, se vai transformando apenas num *sentir*. Mas para quase todos nós, a

vontade é que é importante, necessária, ou pelo menos pensamos que o é. A vontade é uma corda tecida de muitos desejos. E no momento em que existe vontade, vontade de levar até ao fim, ou vontade de negar, está-se num estado de resistência. E portanto regressa-se outra vez a um estado de conflito.

Estamos a falar de uma mente amadurecida, que compreende o conflito. A mente que compreende o conflito, que conpreende toda esta questão de desejo, com todos os seus problemas, está amadurecida – e só essa mente pode compreeender o que é real, o que é verdadeiro. Só ela, e não a mente que reprime o desejo, pode compreender a realidade. Porque para compreender o que é verdadeiro, precisamos de paixão. A paixão é uma energia extraordinária que nos impele e que não é estimulada, nem movida pelo desejo. É uma chama, e sem ela nenhuma transformação podemos criar no mundo, porque o mundo está cheio de problemas.

E como fazemos parte do mundo, estamos cheios de problemas – os conflitos entre marido e mulher, a desumanidade, o problema da fome, neste país, na Ásia, em geral, etc.; os problemas da guerra; a chamada «paz»; o problema da cooperação. Há problemas, e não podemos evitá-los. Em nós, existem a cada minuto e, consciente ou inconscientemente, estão a afectar a nossa mente. E, ou os ompreendemos quando eles surgem, quando tomamos consciência deles – e *compreendê-los* é resolvê-los em nós, imediatamente – ou os transportamos para o dia seguinte. Transportá-los para o dia seguinte é o verdadeiro problema – e não se resolveremos, ou não, os problemas. Porque quando

os transportamos para o dia seguinte, a mente torna-se embotada, entorpecida; damos tempo ao problema para se enraizar na nossa mente. Portanto, submetemos as células do cérebro a uma pressão, a uma tensão que as fatiga. Um cérebro cansado não tem possibilidade de compreender. Precisamos de uma mente fresca, em cada dia. Assim, temos de compreender os problemas, e não de os adiar.

E para compreender um problema, a primeira condição é não dizer «Tenho de o resolver, tenho de encontrar uma resposta, preciso de descobrir uma saída; como é que vou encontrar a solução correcta?» – não nos inquietarmos com o problema, como um cão com um osso. Mas é só isso o que fazemos, e quanto mais nos afligimos, tanto mais sérios nos julgamos. Observai, por favor, as vossas mentes, a vossa vida, e não as palavras que se estão a dizer. Para resolver problemas – resolvê-los e não adiá-los – temos de olhar para eles; temos de ser bastante sensíveis, para observar as implicações, o significado, a natureza íntima de um problema. Isso significa que temos de o escutar – escutar todos os seus «murmúrios», todo o seu significado, não apenas verbalmente, mas ver, sentir, tocar o problema, com os olhos, nariz, ouvidos, com todo o nosso ser. Isso significa não ficar enredado na palavra que aponta para o problema. Não sei se compreendeis que a palavra não é o problema. A palavra «árvore» não é árvore. Mas, para quase todos nós, a palavra é que é importante e não o que está por trás da palavra; o símbolo tem muito mais significado do que o facto.

A mente tem, assim, de estar desperta, cheia de vitalidade, a observar, a escutar cada problema. O problema existe, e não podemos negá-lo. Um problema significa uma resposta a um desafio, e podemos responder totalmente, completamente ou de modo inadequado. Uma resposta inadequada ao desafio é que cria o problema. Não estamos sempre despertos, não somos capazes de estar atentos, sensíveis, nas vinte e quatro horas do dia; assim, as nossas respostas são inadequadas, e é isso que cria o problema; além disso, não enfrentamos o problema imediatamente. Enfrentar completamente o problema imediato – um pensamento, um sentimento – não é tentar resolvê-lo, não é fugir dele, não é compará-lo, não é dizer, «Este é o modo de o resolver» – todas as coisas vagas e absurdas de que a mente e o cérebro se ocupam, na esperança de compreender o problema. Encarar o problema de modo completo é escutá-lo, estar sensível a ele. E não podemos estar sensíveis ao problema se estamos a fugir dele, se o estamos a reprimir, se já temos para ele uma «resposta».

Começamos assim a ver que a mente tem de estar desperta e sensível. Estou a usar a palavra *mente* para designar a interacção entre o cérebro e a «coisa» que controla o cérebro, pois a mente não é formada apenas pelos nervos, pelas células cerebrais; ela é aquilo que não só é transcendente, mas também é constituída por células – a coisa total. A mente de quase todos nós está sobrecarregada de inúmeros problemas, e em cada dia lhes juntamos outros. Assim, todo o nosso ser se torna embotado, e perdemos toda a sensibilidade. E quando

não somos sensíveis, fazemos esforço. Vejamos, por favor, o círculo vicioso em que estamos enredados.

Assim, é necessário compreender o desejo. Temos de *compreender o desejo*, e não de «viver sem desejo». Se se mata o desejo, fica-se paralisado. Quando olhamos aquele pôr-do-sol à nossa frente, o próprio acto de olhar é um encantamento, se somos realmente sensíveis. Isso também é desejo – o encantamento. E se não somos capazes de ver o pôr-do-sol e de nos encantarmos com ele, não somos sensíveis. Se vemos um homem rico num belo automóvel e não somos capazes de gostar de ver isso – não porque desejamos tal coisa, mas simplesmente por vermos alguém a guiar um belo carro – ou se, ao vermos um pobre ser humano, sujo, andrajoso, inculto, desesperado, não sentimos uma pena imensa, afeição, amor, não somos sensíveis. Como podemos então encontrar a Realidade se não temos essa sensibilidade, esse sentir profundo?

Temos, assim, de compreender o desejo. E para compreender cada incitamento do desejo, temos de ter espaço, e de não tentar preencher esse espaço com os nossos pensamentos ou lembranças, ou com a preocupação de como satisfazer ou destruir esse desejo. Dessa compreensão nasce, então, o amor. Geralmente, não temos amor, não sabemos o que ele significa. Conhecemos o prazer, conhecemos a dor. Conhecemos a inconsistência do prazer e, provavelmente, a continuidade da dor. E conhecemos o prazer sexual e também o prazer de alcançar fama, posição, prestígio, e o prazer de exercer um enorme domínio sobre o próprio corpo, como os ascetas, de manter um «record»... – conhece-

mos todas estas coisas. Falamos interminavelmente acerca do amor; mas não sabemos o que ele significa, porque não compreendemos o desejo, que é o começo do amor.

Sem amor não há verdadeira moralidade; o que há é ajustamento a um padrão, social ou supostamente religioso. Sem amor não há virtude, integridade. O amor é espontâneo, real, vivo. E a bondade não é uma coisa que se possa criar pelo exercício constante; é espontânea, como o amor. A virtude não é uma lembrança de acordo com a qual funcionamos como ser humano «virtuoso». Se não temos amor, não somos bondosos. Podemos frequentar templos, levar uma vida familiar extremamente respeitável, seguir as regras da moral social, mas não somos bondosos. O nosso coração é estéril, vazio, está embotado, entorpecido, por não compreendermos o desejo. A vida, portanto, torna-se um constante campo de batalha e o esforço só termina com a morte. Só termina com a morte, porque só sabemos viver com esforço.

Assim, para compreender o desejo precisamos de compreender, de escutar, cada movimento da mente e do coração, cada alteração, cada mudança do pensamento e do sentir, precisamos de observar o desejo, de nos tornarmos sensíveis, despertos a ele. Não podemos tornar-nos sensíveis ao desejo se o condenarmos ou se o compararmos. Temos de estar muito atentos ao desejo, porque ele nos dará uma compreensão imensa. E dessa compreensão nasce a *sensibilidade*. Somos então sensíveis – e não só fisicamente sensíveis – à beleza, à sujidade, às estrelas, ao sorriso ou às lágrimas, e sensí-

veis também a todos os murmúrios, a todos os sussurros que nos povoam a mente, aos nossos secretos medos e esperanças.

E desse escutar, desse observar, vem a paixão, esta paixão igual ao amor. Só neste estado se é capaz de cooperar. E, porque se é capaz de cooperar, também só neste estado se pode saber quando *não* se deve cooperar. Assim com esta profunda compreensão e vigilância, a mente torna-se eficiente, lúcida, cheia de vitalidade e de vigor; e só uma mente assim pode viajar para muito longe.

22 de Janeiro de 1964.

V. O tempo, o sofrimento, a morte

Esta tarde, se me permitis, gostaria de falar sobre o tempo, o sofrimento e a morte. É um vasto campo a percorrer numa hora. E a comunicação é sempre difícil. A comunicação profunda requer uma certa intensidade – um encontro de duas mentes ao mesmo nível, ao mesmo tempo e com a mesma intensidade. De outro modo a comunhão não é possível. Intelectualmente ou verbalmente, pode-se concordar ou discordar, mas isso não é comunhão. Comunhão é um relacionamento extraordinariamente intenso. E essa intensidade no relacionamento entre as duas mentes deve existir ao mesmo tempo e ao mesmo nível; se assim não for, a comunhão torna-se meramente verbal, interpretativa, superficial. Falar da morte, do sofrimento e do tempo requer infinita paciência. Paciência não é aquilo que cultivamos para adquirir uma certa técnica ou formar um certo hábito. Para se investigar profundamente uma coisa, especialmente no campo psicológico, requer-se uma certa disposição da mente, para avançar passo a

passo sem saltar para qualquer conclusão, em momento algum, sem nunca criar conceitos ou fórmulas, mas prosseguir apenas de observação em observação, de compreensão em compreensão, cada vez mais esclarecedoras. É neste sentido que estou a usar a palavra paciência. Isso precisa de um extraordinário estado da mente – não uma mente superficial, que concorda ou discorda, ou que compara o que está a ouvir com o que já leu ou ouviu; essa mente não está num estado de comunhão.

Temos que conversar esta tarde sobre uma coisa que requer extraordinária atenção – não concentração – uma atenção em que não há nenhuma exclusão, nem sequer daquele terrível barulho que se está a ouvir, uma atenção em que ele não pode interferir. Só nesse estado de atenção, podemos estar em perfeita comunhão para investigar algo que é extraordinariamente difícil.

Mas, para compreender qualquer coisa temos de experimentá-la directamente, e não verbalmente. Na realidade, para experimentarmos uma coisa é preciso que vós e eu estejamos juntos, para termos uma só visão, um só ouvido, um só olhar, uma só voz, para compreender; de outro modo, vós e eu não estaremos no mesmo ponto, ao mesmo nível, com a mesma intensidade. Temos de compreender este problema do «tempo». Porque, se o não compreendermos, não compreenderemos essa coisa extraordinária que se chama «morte».

Com a palavra *compreender* não estou a referir-me a uma compreensão verbal, intelectual, fragmentária, ou a uma mente cheia de informação, que acumulou

grande quantidade de conhecimentos e que compra, julga, avalia, em função daquilo que acumulou – essa mente não está num estado de compreensão; não está capaz de compreender. Aliás, compreender é outro extraordinário fenómeno da mente. Só compreendemos quando escutamos totalmente, completamente, com todo o nosso ser – com a mente, o coração, o corpo, os olhos, os nervos, inteiramente – só então compreendemos uma coisa por completo; nunca nos entregamos inteiramente à compreensão. Nunca nos damos completamente a coisa alguma.

Temos de dar-nos completamente a esta compreensão do tempo, do sofrimento e da morte. E não podemos dar-nos se não houver compreensão do medo e do tempo. A morte tem de ser um fenómeno muito extraordinário, tal como a vida. E para a compreendermos, para a examinarmos com o coração e não com as palavras, precisamos de uma mente penetrante, lúcida, que possa raciocinar logicamente, equilibradamente, com inteira confiança – não a confiança de quem vos está a falar, mas a vossa própria confiança. De outro modo, não poderemos fazer a viagem àquela terra desconhecida, e se não pudermos fazer essa viagem, não teremos vivido.

Assim, vamos falar sobre o *tempo*. Provavelmente, a maior parte de nós nunca pensou sobre ele ou, se o fez, pensou no que nos acontecerá amanhã ou daqui a dez anos. Provavelmente, não pensámos nele como um factor na vida. Com a palavra «tempo» refiro-me ao *tempo psicológico* e não ao tempo cronológico, que é indicado pelo relógio – ontem, hoje, amanhã, a próxima

hora, e o que cada um irá fazer depois desta reunião. Provavelmente, pensámos nisso, porque fomos forçados a fazê-lo, mas não fomos mais além, para investigar, para descobrir, por nós mesmos, o extraordinário significado do tempo. Nunca levamos o tempo a uma *crise.**

Evitamo-lo sempre. Nunca pesquisamos com cuidado isso a que se chama passado, presente e futuro, essa continuidade de existência que é o passado, o presente e o futuro, com toda a confusão, a ansiedade, sentimentos de culpa, dores, alegrias e tudo o mais por que a mente passa, ao longo deste período de tempo chamado ontem, hoje e amanhã.

Se não compreendermos plenamente o significado do tempo, não seremos capazes de compreender o que é o sofrimento.**

E onde há sofrimento, não há amor; e sem amor, nunca compreenderemos o que é a morte. Assim, tendes de fazer a viagem com este que vos está a falar – mas não verbalmente, porque isso é muito superficial e nada significa. Temos de fazer a viagem com todo o nosso ser, sem nenhuma resistência ou concordância, dando--nos completamente a essa compreensão.

O tempo, para quase todos nós, é um movimento do passado, que se expressa no presente e condiciona o futuro. E o tempo é também um processo gradual de

---

* *Crise* (do grego *Krisis*) significa *o momento crítico; o ponto de viragem.* O Autor mostra, mais adiante, o que é «levar o tempo a uma crise». (*N.T.*)

** *Sorrow* – sofrimento, no sentido psicológico. (*N.T.*)

realização. Servimo-nos do «tempo» para adiar; servimo-nos dele como meio de mudarmos «isto» para «aquilo». Mas será possível não haver «tempo nenhum».*

O tempo só existe para o homem que pensa em termos de passado, o qual se projecta, através do presente, no futuro – as suas realizações pessoais, o seu cultivar da virtude e das suas capacidades, a sua aquisição de técnicas, etc. Tudo isto pertence ao nível da realização pessoal, do desenvolvimento e da acumulação. Assim, servimo-nos do tempo, e a mente que está enredada neste uso do tempo é incapaz de compreender isto – que provavelmente não existe tempo algum.

Consideremos um homem que tem estado num emprego trinta ou quarenta anos da sua vida – como cientista, engenheiro, físico, burocrata, etc. Como pode um homem, que só tem vivido para o emprego, durante este longo período de anos, compreender profundamente alguma coisa que não seja o emprego, a rotina? As suas células cerebrais estão exaustas, emperradas, distorcidas, gastas; não estão frescas, jovens, vibrantes, despertas, cheias de vitalidade. As suas reacções são lentas. Tem sido, provavelmente, movido pela ambição, pela avidez, pelo desejo de posição, de poder – e sempre a servir-se do tempo. O tempo fá-lo murchar, deteriora-lhe a mente. Essa mente – e geralmente as nossas mentes são assím – quando aborda este problema do tempo, é

---

* O Autor, como anteriormente fez notar, refere-se, ao longo de toda esta investigação, ao *tempo psicológico*. (*N.T.*)

incapaz de compreender o seu pleno significado. Mas essa mente precisa de compreender o tempo, e só poderá compreendê-lo quando tiver consciência do problema e de que tem estado a ser destruída por quarenta anos de rotina. Quando essa mente perceber isso, ela pode «comprimir» a totalidade do tempo num só minuto – e compreender inteiramente – isso é *levar o tempo a uma crise.*

O tempo é existência contínua – o que «foi», o que «será» e o que «é». Só conhecemos isso. As nossas lembranças, as nossas experiências, as coisas que ouvimos e armazenamos, as experiências com que nos encontramos no passado, e que dão mais força ao passado – tudo isso nos dá continuidade de existência. A memória, o prazer, as dores, os insultos, as iras, as desumanidades, os virulentos estados de ódio, a inveja, o ciúme, a competição, o ímpeto da ambição, e o desejo impiedoso – é a essa continuidade de existência que chamamos vida. Nunca reduzimos toda essa existência a um só minuto, para a compreendermos, e continuamos a repetir, a repetir, a repetir... e isso a que chamamos vida fica preso na rede do tempo, e assim há sempre um amanhã, cheio de dor, de ansiedade, de sofrimento.

É o tempo que dá a dor e o prazer. Porque o pensamento tem continuidade: pensamos em qualquer coisa que nos dá prazer – sexo, posição social, ou o que vamos alcançar – e continuamos a pensar nisso, dando--lhe assim continuidade. É o que acontece quando pensamos numa dor, como evitá-la, etc. – esse pensar dá continuidade à dor. Observemo-nos a nós mesmos,

por favor: observemos como damos continuidade à existência a que chamam vida, e que é cheia de ansiedade, de desespero, de agonia, com prazeres passageiros porque pensamos constantemente nisso. Portanto, estamos a viver no tempo, no tempo psicológico. E, assim, o passado, com todas as suas lembranças, com todas as suas cicatrizes, de prazer, de dor, com todas as coisas que adquiriu, que ouviu, e com a tradição – molda o presente, e o presente molda o futuro. E assim nos tornamos escravos do tempo.

Temos de descobrir por nós mesmos – sem nos ser dito por outro – se o tempo realmente existe. Se na realidade não tivéssemos «amanhã», toda a nossa vida se transformaria imediatamente; então deitaríamos fora todas as inutilidades que nos ocupam a mente, todas essas coisas que acumulamos, «aprendemos» e ouvimos dizer; e ficaríamos assim com imensa energia. Quando isso acontece, não temos nenhum «tempo» e, portanto, não existe «tempo».

E, então, a mente que não tem tempo pode olhar a morte com olhos completamente diferentes. A morte não é então algo distanciado por um intervalo de anos, com a velhice, com inúmeras agonias e dores; ela não está *lá* e nós *aqui* – esse espaço é que é o tempo. É este «tempo» que nos apavora, é dele que temos medo e não da morte. E esse tempo traz decadência; não traz enriquecimento, não traz maturidade. Não o comparemos com o fruto de uma árvore – esse precisa de tempo, de sol, de chuva, de sombra, de alimento; e então, quando esse fruto está maduro cai. Mas nós não temos tempo. Se contamos com o tempo, ficamos envolvidos

em sofrimento. Estamos então a pensar em termos do que «foi», do que «será», do que «deveria ser». E para compreendermos o sofrimento, a dor, a dor física, a ansiedade emocional, o desgosto de ter perdido alguém – não devemos depender do tempo, não devemos ter tempo.

Não sei se conheceis realmente o sofrimento. Quase todos nós evitamos encarar o sofrimento, ou o veneramos ou o aceitamos. Entra-se numa igreja, na Europa ou neste país, e vemos como se presta culto ao sofrimento! E aqui, neste país, temos explicações para o sofrimento: o karma, etc., nunca recusámos totalmente, com todo o nosso ser, o sofrimento psicológico, aceitámo-lo – e é isto o que há de triste no sofrimento.

Que é o sofrimento? Algum de vós conhece realmente o sofrimento? A palavra «sofrimento» está associada a certas lembranças – as lembranças relacionadas com a autocompaixão, a lembrança das coisas passadas, das coisas que se fizeram ou não se fizeram, na companhia do amigo, da mulher, do filho, de quem quer que seja. A lembrança, o retrato, a palavra, o símbolo que faz sentir sofrimento; e então dizemos, «temos de o evitar, temos de encontrar uma razão para ele»; e então começamos a inventar a olhar o futuro – como meio de dominar alguma coisa. Se não existisse nenhum tempo, nenhum «amanhã», então não aceitaríamos o sofrimento, pois não passaríamos em nenhum «tempo» – e é o pensamento que gere o sofrimento. Não sei se já reparastes que o sofrimento ou é pessoal ou é o sofrimento do *ser humano* – o ser humano que sofre, que é coagido, forçado a fazer coisas, a crer e a aceitar

isto ou aquilo, por meio de uma propaganda de mil ou dez mil anos. Há o sofrimento do homem como um todo, e o sofrimento de um determinado ser humano. O meu filho morre: tenho na mente o seu retrato. Nesse filho investira todas as minhas esperanças, todos os meus prazeres; era o meu «eu» prolongando-se nessa pessoa, e ela morreu. E fico despojado de tudo o que tinha; vejo-me subitamente sozinho, subitamente isolado de tudo.

Sabeis o que significa estar sozinho? Alguma vez tivestes, realmente, a experiência desse estado de completo isolamento, em que não há relação com coisa alguma, nenhuma identificação com alguém – com a nossa mulher, com os filhos, com a terra de onde somos – um estado em que se está completamente separado de tudo? Quando uma pessoa se sente sozinha, o seu passado nada significa, as suas experiências perderam a sua importância; o seu trabalho, a sua familia nada significam; mesmo que esteja rodeada de uma multidão, não está em relação com coisa alguma. Não sei se já passastes realmente por esse estado de isolamento. Se não, nunca conhecereis o fim do sofrimento. Porque esse é o caminho que faz parte de vós – esse intenso e completo isolamento, essa separação. E consciente ou inconscientemente, estamos sempre a fugir desse isolamento – por meio da bebida, do sexo, dos deuses, das orações, por meio de toda a espécie de ilusão.

Este isolamento tem de ser compreendido. Cada um de nós, no segredo da mente, conhece este isolamento, não no sentido de o experimentar, mas de o conhecer verbalmente, através dos sinais interiores – de ocasio-

nais vislumbres dele. Conhecemo-lo mas não somos capazes de o compreender, de «viver com ele», de o enfrentar, fugimos dele e tentamos preencher-nos de muitas maneiras. Mas ele continua inexoravelmente presente. Assim, quando o meu filho morre, fico confrontado com isso, mas traduzo o meu sofrimento em todo o género de fugas a esse isolamento. Conhecemos dúzias de fugas – penso em encontrar o meu filho no céu, tenho certas conclusões e explicações, como a reencarnação. Mais uma vez o «tempo» se introduz – ou seja, hei-de encontrar-me com o meu filho, farei isto com ele, é o meu karma, é isto, é aquilo. Ao fugirmos, damos entrada ao tempo. E no momento em que admitimos o tempo, abrimos também a porta ao sofrimento e, assim, o sofrimento e o tempo causam o declínio, a deterioração da mente.

Assim, quando há sofrimento, não devemos fugir do isolamento, mas compreendê-lo completamente. Sabeis o que significa «viver com uma coisa» desagradável ou agradável? «Viver com uma coisa» exige muita energia. Viver com uma árvore, com a família, com a sujidade, a sordidez, com qualquer coisa, exige enorme energia; de outro modo, habituamo-nos a isso. Provavelmente já vos habituastes ao pôr-do-sol, à água do rio que corre calmo, a reflectir o céu. Quando nos habituamos a alguma coisa não mais reparamos nela. No momento em que nos habituamos a ela, não estamos a viver, e é isso que fazemos.

Acomodamo-nos aos governos, às nossas famílias, aos nossos conflitos, ao nosso sofrimento, à sujidade, à sordidez, à miséria, a tudo, porque nos habituamos a

essas coisas. A princípio, há um choque, dor; e depois, gradualmente, encontramos maneiras e meios de nos habituarmos a isso, o que significa tempo. Acostumo-me à morte do meu filho; portanto, aceito o sofrimento, e daí vem a autocompaixão. Se não houver autocompaixão, compreenderemos o sofrimento, saberemos enfrentá-lo imediatamente, porque o sofrimento deve terminar.

E o fim do sofrimento é o começo da sabedoria. Não se pode ter sabedoria lendo livros ou frequentando escolas. A sabedoria só vem ao homem quando o sofrimento acaba. Isso significa que temos de compreender este problema do pensamento e do tempo. Gostamos do sofrimento! Se retirássemos o retrato daquele que amámos da parede do nosso quarto ou da «parede» da nossa mente, consideraríamos isso uma coisa terrível. Não amamos realmente essa pessoa; amamos a lembrança da pessoa que outrora nos dava satisfação. Não pensamos na pessoa, em que todas as suas fases, dos nossos conflitos com ela, na nossa ansiedade, na nossa rivalidade. Nada disso guardamos. Apenas queremos conservar o retrato de que gostamos e de que não queremos abandonar. Por que se o abandonamos, ficamos sozinhos, isolados, perdidos. E assim o sofrimento começa de novo.

Mas o homem que rejeita o sofrimento, que não o aceita, que não tem nenhuma «filosofia», nenhuma igreja, nem fórmulas, nem crenças – só esse homem pode olhar essa coisa extraordinária chamada sofrimento – e para que o sofrimento deixe de existir, tem de se investigar todo este problema da memória, e compreen-

der quando a memória é necessária e quando é prejudicial. Se uma pessoa chega até aqui, não verbalmente, mas de facto, pode então encarar a morte.

Há a velhice, e as penas da velhice – a deterioração das capacidade físicas. Passamos quarenta anos a desgastar-nos num emprego e a nossa mente perde a sua agilidade, a sua frescura. Já as perdemos na juventude. Observai-vos, por favor. Não escuteis apenas o «orador»; o que ele está a dizer será de muito pouco valor se não estiverdes a observar-vos realmente a vós mesmos. Cada um tem, pois, de observar o processo, o decorrer do seu pensamento, não o rejeitando, não condenando mas *observando* o fluir, o processo real do seu próprio pensamento.

Nunca penetramos no problema da morte. Encontramos sempre crenças e consolações, ideias e fórmulas para nos protegerem contra a morte. Mas a morte existe para todos – desde o maior dos filósofos à pobre mulher que passa na rua. Para a maior parte das pessoas, a morte é algo separado da vida, porque não compreendem a vida. A vida é um enorme campo de batalha, onde vamos existindo. O sofrimento, a dor, a ansiedade, a afeição, a simpatia, o ódio, o medo constante, os falsos deuses, os templos, a corrupção, a competição – tudo isso é a vida. Não a compreendemos. Mas agarramo-nos desesperadamente a ela, porque isso é tudo o que conhecemos. Não conhecemos mais nada, e nada mais queremos conhecer.

E assim, não compreendemos o viver, evitamos a morte, e pomo-la à distância, longe de vós e de mim. Mas para compreender a vida temos de dar-nos à vida.

Para compreender a dor, a ansiedade, o desespero, a afeição, temos de dar-nos, de dar todos o nosso ser, a essa compreensão. Veremos, então, que o viver e o morrer não são separados. Para viver, temos de morrer todos os dias; de outro modo, não podemos viver. Viver meramente da memória, de retratos, de fórmulas, de crenças – não é viver. No momento em que compreendermos, no momento em que dermos o nosso ser à vida, veremos que estamos a morrer – não no sentido de desaparecer, declinar, degenerar. Estou a falar de morrer psicologicamente.

Quando morremos psicologicamente, estamos sempre a viver com a morte. E então a morte não é uma coisa distante, temível, que nos apavora. Porque, para viver completamente, em cada minuto, em cada dia, temos de morrer para o passado, para cada minuto, para cada dia – e isso é exactamente o que de facto irá acontecer quando morrermos fisicamente. Então, não poderemos discutir com a morte, não podemos adiá-la, pedindo-lhe o favor de mais um ano. Ela lá estará, quer nos agrade, quer não. O homem que tem medo da morte não está a viver, porque tem medo da vida.

Compreendei este facto tão simples da vida: não sabemos viver, se estamos sempre a viver na dor e na ansiedade, no medo, na esperança e no desespero; essa «vida» é um campo de batalha. Viver, segundo entendo, é o viver em que nada disso existe, quando já não se está a competir com ninguém, quando há um total, completo – e não fragmentário – findar do sofrimento. E isso é possível – o completo fim do sofrimento. E quando assim vivermos, veremos que, para viver,

temos de morrer para tudo o que conhecemos. Então, a vida e a morte não estão separadas.

Espero que estejais a escutar não apenas as palavras, não com a intenção de colher algumas ideias, para as refutar ou confirmar, ou para dizer que o «orador» tem ou não tem razão. Estamos a fazer uma viagem juntos. E para viajar, não podeis viajar com palavras; tendes de andar de verdade; ouvindo não só o som dos vossos passos, mas também escutando as vossas palavras, os vossos pensamentos, os vossos sentimentos.

Vereis então que quando vos libertais do conhecido, do passado, morreis para ele, e então não vos importará saber se há ou não reencarnação. E, além disso, que é que continua? Só o vosso pensamento, a vossa memória, é que continua – não a chamada «essência espiritual». Se é a essência espiritual, não é possível pensar sobre ela. No momento em que se pensa a seu respeito ela é trazida para o campo do tempo, o campo do sofrimento; portanto, não se trata da essência espiritual, mas meramente de um produto do pensamento. Quando falamos da alma como algo que continuará, estamos ainda na esfera do pensamento. Onde só o pensamento domina, esse pensamento cria o medo. E fica-se então aprisionado em todo esse círculo vicioso do tempo, do sofrimento e do medo da morte.

Assim, para compreender a morte, o sofrimento e o tempo, temos de dar-nos à vida. E para viver temos de ser altamente sensíveis – em vez de vivermos agarrados às nossas tradições. Temos de ser sensíveis com os nervos, com os olhos, com todo o corpo, com a mente, com o coração. E não podemos ser sensíveis se

ficamos habituados a alguma coisa – habituados ao sexo, à cólera, à família que temos à nossa volta, à sujidade de uma rua, ao encanto do pôr-do-sol, na limpidez do céu, ou habituados às nossas próprias vulgaridades, às nossas crueldades, aos nossos gestos e palavras que nunca observamos.

Temos, pois, de estar extremamente espertos e sensíveis. Saberemos então o que significa morrer, e o que significa viver totalmente – no sentido de que a nossa mente não tem futuro, não tem «amanhã», porque não tem passado, está liberta dele; já não procura «vir a ser» – está simplesmente a fluir, está a viver, está em movimento. E para uma coisa que está em movimento, que flui, não há morte. A morte só existe para quem deseja a continuidade. Mas se em cada minuto morremos para tudo – para cada prazer, para cada dor, para cada hábito, bom ou mau – então saberemos por nós mesmos, o que existe além da morte, o que existe além da agonia desta vida. Além, existe algo – não porque o digo. Vós é que tendes de descobri-lo. Mas, para descobrir, não deve haver sofrimento; porque onde mora o sofrimento, não existe o amor. E sem amor nunca compreenderemos o que é a morte.

26 de Janeiro de 1964

VI. A meditação

Esta tarde, gostaria de falar sobre a meditação; gostaria de falar sobre ela porque sinto que é a coisa mais importante da vida.

Para compreender a meditação, para investigar muito profundamente o que ela é, tem de se compreender, antes de mais, a palavra e o *facto*. Porque quase todos somos escravos das palavras. A própria palavra «meditação» desperta, na maior parte das pessoas, um certo estado, uma certa sensibilidade, uma certa tranquilidade, um desejo de alcançar tal ou tal coisa. Mas a palavra não é a coisa. Porque a palavra – o símbolo, o nome – se não for inteiramente compreendida – é extremamente prejudicial, pois actua como barreira, e escraviza a mente. E é a reacção à palavra, ao símbolo, que geralmente nos faz agir, porque estamos desatentos ao *facto*, ou não temos consciência dele. Entramos em contacto com o facto – *o que é* – com as nossas opiniões, juízos, avaliações, memórias. E, assim, nunca o vemos realmente, nunca vemos *o que é*. Penso que isto precisa de ser claramente compreendido.

Para se compreender cada experiência, cada estado da mente – *o que é*, o facto presente, a realidade – não se pode ser escravo das palavras, e isso é das coisas mais difíceis. O nome que se dá ao facto, a palavra, desperta várias lembranças e essas lembranças afectam o facto, moldam, controlam, «guiam» o facto – *o que é*. Assim, tem de se estar extremamente atento à confusão que isso causa para não se criar conflito entre a palavra e a realidade – *o que é*. É uma tarefa muito difícil para a mente, uma tarefa que exige precisão e lucidez.

Sem lucidez não podemos ver as coisas como são. Há uma extraordinária beleza em ver as coisas como são, e não segundo as nossas opiniões, os nossos juízos e lembranças. Temos de ver a árvore como ela é, sem qualquer confusão; tal como devemos ver o céu reflectido na água, ao entardecer – ver, simplesmente, sem verbalização, sem que isso desperte símbolos, ideias e lembranças. Há imensa beleza nisso. E a beleza é essencial. Beleza significa apreciação, sensibilidade a tudo o que nos rodeia – à natureza, às pessoas, às ideias. E, se não há sensibilidade, não haverá lucidez; as duas coisas andam juntas, são sinónimas. Esta lucidez é essencial, se queremos compreender o que é meditação.

A mente que está confusa, enredada em ideias, em experiências, em todos os impulsos do desejo, só pode gerar conflito. E a mente que efectivamente deseja encontrar-se num estado de meditação tem de estar atenta, não só à palavra, mas também à reacção instintiva de dar nome à experiência ou ao estado. O próprio acto de dar nome a um estado ou a uma

experiência – qualquer que seja a experiência, seja ela cruel, seja real ou falsa – só fortalece a memória, com a qual passamos à experiência seguinte.

Deixai-me apontar quanto é importante compreender aquilo de que estamos a falar, porque, se não o compreenderdes, não sereis capazes de fazer uma viagem com o «orador» e de explorar todo este problema de meditação.

Como disse, a meditação é uma das coisas mais importantes da vida – talvez a mais importante. Se não há meditação, não há possibilidade de ir além dos limites do pensamento, da mente e do cérebro. E para investigar este problema da meditação temos, logo de início, de construir uma base de integridade, de autêntica virtude. Não me refiro à «virtude» imposta pela sociedade, a uma moralidade imposta pelo medo, pela avidez, pela inveja, por determinadas punições e recompensas.

Estou a falar da integridade que surge naturalmente, espontaneamente, com facilidade, sem conflito nem resistência, quando nos conhecemos a nós mesmos. Se não nos conhecermos a nós mesmos, não será possível o estado de meditação, seja o que for que façamos. *Conhecer-se a si mesmo* é conhecer cada pensamento, cada disposição de espírito, cada palavra, cada sentimento; é conhecer a actividade da própria mente – não é conhecer o «eu supremo», ou «grande eu»; isso não existe; o «eu superior», «alma», está ainda no campo do pensamento. O pensamento é resultado do nosso condicionamento, é a resposta da nossa memória – ancestral ou imediata. E se meramente tentarmos meditar,

sem primeiro estabelecermos, profunda e definitivamente, aquela integridade que surge com a compreensão de nós mesmos, então o que fizermos é completamente ilusório e absolutamente inútil.

É muito importante para quem é sério compreender isto. Se o não compreender, a sua «meditação» e a sua vida real estarão divorciadas, separadas – tão largamente separadas que poderá «meditar» indefinidamente, e em determinadas posturas, por todo o resto da vida, mas não verá para além do seu próprio nariz; qualquer postura que tome, qualquer coisa que faça não terá nenhum significado.

Assim, a mente que deseja investigar – estou a usar propositadamente a palavra «investigar» – o que é meditação, precisa de lançar essa base que surge natural e espontaneamente, com facilidade e sem esforço, quando há autoconhecimento. E é também importante compreender que este autoconhecimento é apenas *estar atento*, sem nada escolher, ao «eu», cuja origem é um feixe de memórias – examinaremos mais adiante o que entendemos por *estar atento*. Trata-se só de estar consciente do «eu», sem nenhuma interpretação, de *observar*, apenas, o movimento da mente. Mas essa observação é impedida quando nos servimos dela para estarmos meramente a acumular: «o que fazer», «o que não fazer», «o que realizar», «o que não realizar»; se fizermos isto, pomos fim a esse movimento vivo da mente, como ego, como «eu». Isto é, tenho de *observar*, para ver o facto, o real, *o que é*. Se o vou olhar com uma ideia, com uma opinião – tal como «não devo» ou «devo», que são reacções da memória – então o

movimento de *o que é* fica entravado, bloqueado; e assim não há aprender.

Ao observarmos o movimento da brisa que agita a árvore, nada podemos fazer. Ela agita-se com violência, ou graciosamente, com beleza. O observador – cada um de nós – não pode controlar esse movimento. Não pode dar-lhe forma, não pode dizer, «vou guardá-lo na mente». Ele está ali. Podemos lembrar-nos dele. Mas se o lembramos, e o recordamos, na próxima vez que olharmos para a árvore, já não estamos a olhar o movimento natural da brisa a agitar a árvore mas só a lembrar o movimento do passado. Não estamos, portanto, a *aprender*, mas apenas a adicionar algo ao que já sabemos. Assim, a um certo nível, o conhecimento torna-se um impedimento para se passar a outro nível.

Espero que isto esteja bem claro. Porque o que vamos investigar daqui a pouco, requer uma mente perfeitamente lúcida, capaz de olhar, de ver, de escutar, sem qualquer movimento de reconhecimento.

Assim, em primeiro lugar, temos de estar muito lúcidos, sem qualquer confusão. A lucidez é essencial. Entendo por *lucidez*, ver as coisas como são; ver *o que é*, sem qualquer opinião; ver o movimento da nossa mente; observá-lo muito de perto, cuidadosamente, activamente, sem nenhum objectivo em vista, sem nenhuma directiva. O simples observar exige extraordinária lucidez; de outro modo, não podemos observar. Se queremos observar os movimentos de uma formiga entregue às suas actividades, carregados de informação relativa a factos biológicos acerca da formiga, esse

conhecimento impede-nos de observar. Estamos, pois, a perceber, imediatamente, onde o conhecimento é necessário e onde se torna um obstáculo. E, assim, nunca há confusão.

Quando a mente é lúcida, precisa, capaz de raciocínio profundo, fundamental, encontra-se num estado de negação, de não aceitação. Quase todos nós aceitamos as coisas com muita facilidade, somos muito crédulos, porque desejamos conforto, segurança, queremos sentir esperança, queremos que alguém nos salve – Mestres, «salvadores», gurus, rishis... conheceis toda essa confusão! Aceitamos prontamente, com facilidade; e com igual facilidade rejeitamos, segundo o «clima» da nossa mente.

Assim, uso a palavra *lucidez*, no sentido de ver as coisas tais como são dentro de nós mesmos. Porque cada um de nós faz parte do mundo. Cada um é movimento do mundo. Cada um de nós é a exteriorização desse movimento que também se interioriza, tal como o vaivém da maré, que flui e reflui. Concentrarmo-nos só em nós mesmos, ou observarmo-nos separadamente do mundo, leva-nos ao isolamento e a todas as formas de idiossincrasia, de neurose, de medos isolantes, etc. Mas se observarmos o mundo e acompanharmos o seu movimento, e nos deixarmos levar por esse movimento quando se dirige para o «interior», então não há divisão entre nós e o mundo; não somos então um «indivíduo» oposto ao colectivo.

E deve existir este sentido de observação que, simultaneamente, explora e observa, escuta e percebe. É neste sentido que estou a usar a palavra *observar*.

O próprio acto de observar é um acto de exploração. Mas não podemos explorar se não somos livres. Portanto, para explorar, para observar, tem de haver lucidez; para explorar profundamente em nós mesmos, temos de o fazer sempre como se fosse pela primeira vez. Isto é, nessa exploração nunca «alcançamos um resultado», nunca «subimos degraus» e nunca dizemos, «Agora sei!». Não há degraus para subir. E se «subimos», temos de descer imediatamente, para que a mente permaneça extremamente sensível para observar, para ver, para escutar.

E desse observar, desse escutar, desse ver, desse vigiar, nasce aquela extraordinária beleza da integridade. Não há outra virtude senão a que vem da compreensão de nós mesmos. Essa integridade é então cheia de vitalidade, vigorosa, activa – e não uma coisa morta, que se cultiva. A base tem de ser esta. Isto é, a base para a meditação é a observação, a lucidez e a integridade – a autêntica virtude – no sentido em que a estamos a entender, e não no sentido em que se faz da virtude uma coisa a ser cultivada, dia após dia, o que só significa resistência.

A partir daqui, podemos então ver tudo o que está implicado nas chamadas orações, na recitação de palavras, de «mantras», no estar sentado a um canto a tentar fixar a mente num determinado objecto, numa palavra ou num símbolo – o que significa «meditar» deliberadamente. Escutai, por favor, com toda a atenção. Tomar uma determinada postura ou fazer certas coisas para «meditar» deliberadamente, conscientemente, implica apenas que estamos a agir no campo dos

nossos desejos e dos nossos condicionamentos; e isso, portanto, não é meditação. Se observarmos, podemos ver que aqueles que costumam «meditar» têm imagens de toda a espécie; vêem Krishna, Cristo, Buda, e pensam que alcançaram alguma coisa – como o cristão que vê Cristo; é um fenómeno muito simples e claro; é uma projecção do condicionamento da pessoa; dos seus medos e esperanças, do seu desejo de segurança. O cristão vê Cristo, como vós podeis ver Rama ou qualquer outro deus vosso preferido.

Não há nada de extraordinário nessas visões. São produto do inconsciente, que está extremamente condicionado e habituado ao medo. Quando se fica relativamente inactivo, o inconsciente vem logo com as suas imagens, símbolos, ideias. Assim, essas visões, «êxtases», imagens e ideias não têm valor. É o mesmo que uma pessoa dizer repetidamente um certo «mantra», uma frase ou um nome, muitas e muitas vezes. Quando se repete um nome inúmeras vezes, o que acontece, como é óbvio, é que a mente se torna embotada, entorpecida; e nesse entorpecimento, ela torna-se quieta. Acontece o mesmo se se tomar uma droga para aquietar a mente – e essas drogas existem – e nesse estado de quietação, por meio de drogas, pode-se ter visões. E elas são, evidentemente, produto da sociedade a que a pessoa pertence, do seu meio cultural, das suas esperanças e dos seus medos; não têm nenhuma relação com a Realidade.

Acontece o mesmo com as orações. O homem que reza assemelha-se àquele que tem a mão na algibeira de outro. O homem de negócios, o político, e toda esta

sociedade competitiva rezam pela paz; mas tudo o que fazem está a criar guerra, ódio e antagonismo. Isso não tem nenhum sentido, é irracional. Nas nossas rezas imploramos, pedimos uma coisa que não temos o direito de pedir – porque não estamos a *viver*, porque não somos íntegros. Queremos algo pacífico, grande, para enriquecer as nossas vidas; mas estamos a fazer exactamente o contrário, estamos a destruí-las – tornando-nos mesquinhos, superficiais, insensíveis.

Assim, rezas, visões, sentar-se num canto, de tronco direito, e a respirar correctamente, fazendo exercícios com a mente, são coisas imaturas, meras infantilidades; não têm sentido para quem quer realmente compreender o pleno significado da meditação. Assim, aquele que quer compreender o que é a meditação põe completamente de lado tudo isto. Mesmo que, por exemplo, fique desempregado, não se volta imediatamente para um «deus» qualquer para obter um emprego – é o que geralmente se faz. Quando acontece alguma coisa aflitiva, alguma perturbação, corremos para um templo, e achamos, assim, que somos religiosos! Todas estas coisas têm de ser totalmente postas de lado, para que não possam atingir-nos. Se já deixámos tudo isso, então podemos continuar a examinar todo este problema da meditação.

Precisamos de observação, de lucidez, de nos conhecermos a nós mesmos, e com isso vem a integridade – que em cada momento floresce em bondade. Uma pessoa pode ter errado, ter feito coisas más, mas tudo isso acabou; está em movimento, a florescer em bondade, porque se está a conhecer a si mesma. Lançada esta

base, podem-se pôr de lado as rezas, a repetição de palavras e as posturas. E pode-se então começar a examinar o que é a experiência.

É muito importante compreender o que é a experiência, porque todos desejamos experiências. Temos as nossas experiências quotidianas – a rotina do emprego, conflitos, ciúmes, inveja, desumanidade, competição, sexo. Passamos na vida por toda a espécie de experiências, dia após dia, consciente ou inconscientemente. Mas estamos a viver na superfície da nossa vida, sem beleza, sem profundidade, sem nada verdadeiramente nosso, sem nada que seja original, puro, límpido; somos seres humanos «de segunda mão», sempre a citar outros, a seguir outros, vazios como uma concha vazia. E, naturalmente por isso, desejamos mais experiências, diferentes das experiências quotidianas. Assim, procuramos essas experiências, ou através da meditação ou tomando algumas das drogas mais recentes. LSD 25 é uma delas. No momento em que uma pessoa a toma, sente que tem «misticismo instantâneo» – não que eu a tenha tomado. (*risos*).

Estamos a falar seriamente. Só que as pessoas riem à menor provocação; assim não estão a ser sérias; não investigam passo a passo, observando-se a si mesmas; estão apenas a escutar palavras, deixando-se levar por elas – contra isso vos preveni no começo da palestra.

Assim, há essas drogas que provocam uma expansão de consciência, que tornam a pessoa altamente sensível só temporariamente. E nesse estado de exaltada sensibilidade vêem-se coisas – a árvore torna-se espantosamente viva, brilhante, luminosa, cheia de imensi-

dade. Ou, se se é de mentalidade religiosa, nesse estado de exaltada sensibilidade tem-se um sentimento extraordinário de paz e de luz; não há diferença entre a pessoa e a coisa observada, ela é a coisa observada, e todo o universo faz parte da pessoa. E fica-se ansioso por essas drogas, porque se desejam mais experiências, experiências mais amplas e profundas, na esperança de que essas experiências dêem significado à vida; e assim se começa a depender dessas drogas... Mas quando se têm essas experiências, está-se ainda no campo do pensamento, no campo do conhecido.

Assim, temos de compreender a experiência – ou seja, a resposta a um desafio, a qual se torna uma reacção; e essa reacção molda o nosso pensamento, o nosso sentir, todo o nosso ser. E vão-se adicionando mais e mais experiências, pensa-se em ter cada vez mais experiências. Quanto mais nítida é a lembrança dessas experiências, mais se pensa que se sabe. Mas se a pessoa se observar, verá que quanto mais conhecimentos acumula, mais superficial, mais vazia se torna. E porque se torna mais vazia, mais experiências deseja, experiências cada vez mais amplas. Assim, temos de compreender não só o que dissemos anteriormente, mas também essa exigência de experiência. Agora, podemos continuar.

A mente que está em busca de experiências, de qualquer espécie, está ainda no campo do «tempo», no campo do conhecido, no campo da projecção dos seus próprios desejos. Como disse, no começo desta palestra, a «meditação» deliberada só pode levar à ilusão. Mas, apesar disso, a meditação é necessária.

Meditar deliberadamente só conduz a várias formas de auto-hipnose, a várias formas de experiência, projectadas pelos nossos próprios desejos, pelo nosso próprio condicionamento; e esses condicionamentos, esses desejos moldam a mente, controlam o nosso pensamento. Assim, aquele que deseja realmente compreender o profundo significado da meditação, tem de compreender o significado da experiência; e além disso, a sua mente tem de estar liberta do desejo de buscar. Isso é muito difícil. Vamos examiná-lo mais adiante.

Depois de estabelecida esta base, naturalmente, espontaneamente, e de maneira simples, temos então de perceber o que significa controlar o pensamento. Porque isso é o que as pessoas pretendem; quanto mais podem controlar o pensamento, mais pensam ter avançado na meditação. Para mim, qualquer forma de controlo – físico ou psicológico, intelectual, emocional – é prejudicial. Escutai atentamente, por favor. Não digais, «Então, vou fazer o que me apetecer.» Não é isso o que estou a dizer. Controlar implica subjugar, reprimir, adaptar, ajustar o pensamento a determinado padrão – o que implica que o padrão é mais importante do que a descoberta do que é verdadeiro. Assim, qualquer forma de controlo – que é resistência, repressão ou «sublimação», sob qualquer forma – molda cada vez mais a mente, em conformidade com o passado, em conformidade com o condicionamento em que se foi criado, em conformidade com o condicionamento de uma determinada comunidade, etc., etc.

É necessário compreender o que é meditação. Escutai, então, atentamente. Não sei se já alguma vez fizestes

esta espécie de meditação; provavelmente não. Mas podeis fazê-la agora, comigo. Vamos fazer juntos uma viagem de exploração, não verbalmente, mas realmente; vamos explorar até ao limite da comunicação verbal. Ou seja, vamos juntos, por assim dizer, até à porta; então, podeis transpô-la, ou ficar deste lado da porta. Ficareis deste lado da porta se, de facto, não tiverdes posto realmente em prática todas as indicações que foram sendo dadas – não porque são dadas pelo «orador», mas porque são sensatas, sãs, racionais, e se mantêm válidas em face de todos os testes, de todos os exames.

Assim, vamos juntos meditar agora – não meditar deliberadamente, porque isso não existe. O que vamos fazer é como deixar a janela aberta; e a aragem vem quando vier – traga ela o que trouxer, seja qual for a brisa. Mas se estamos à espera que as brisas venham porque abrimos a janela, elas nunca virão. Assim, é com o amor, com a afeição, com a liberdade, que ela tem de ser aberta – e não porque queremos alguma coisa. E esse é o estado de beleza, esse é o estado da mente que vê, e não pede.

Estar consciente da realidade, é um extraordinário estado da mente: estar consciente do que nos rodeia, das árvores, do pássaro que canta, do sol poente atrás de nós; estar consciente dos rostos, dos sorrisos; aperceber-se da sujidade da estrada; aperceber-se da beleza da terra, do perfil de uma palmeira no vermelho do poente, da ondulação da água – aperceber-se, apenas, sem escolher nada. Façamos isto, por favor, enquanto vamos «andando». Escutemos estas aves; não lhes

demos nome, não lhes distingamos a espécie, escutemos apenas o som. Escutemos o movimento dos próprios pensamentos; não os controlemos, não os modelemos, não digamos, «Isto é correcto, aquilo é errado»; movamo-nos simplesmente com eles. Isso é *estar consciente*, e nesse estado não há escolha, não há condenação, julgamento, comparação ou interpretação, mas só observação. Isso torna a mente altamente sensível. No momento em que damos nome, retrocedemos, a mente fica embotada, porque dar nome é aquilo a que estamos habituados.

Nesse estado de percebimento, nesse estar consciente, há *atenção* – não controlo, não concentração. Há atenção, isto é, estais a escutar os pássaros, a ver o poente, a tranquilidade das árvores, estais a ouvir os carros a passar, a ouvir este que vos está a falar, atentos ao sentido das palavras, estais atentos aos vossos pensamentos e sentimentos, e ao movimento existente nessa atenção. Estais atentos globalmente sem qualquer fronteira, não só consciente, mas também inconsciente. O inconsciente tem muita importância; portanto temos de o pesquisar.

Não estou a usar a palavra *inconsciente* como um termo técnico, ou como fazendo parte de alguma técnica. Não estou a usá-la no sentido em que os psicólogos a usam, mas como sendo aquilo de que não estamos conscientes. Porque quase todos nós vivemos na superfície da mente: ir para o emprego, adquirir conhecimentos ou uma técnica qualquer, ter conflitos, etc. Nunca damos atenção à profundidade do nosso ser que é resultado da comunidade a que perten-

cemos, do resíduo racial, de todo o passado – não só do *nosso* passado como ser humano, mas também do passado do homem em geral, das ansiedades do homem. Quando dormimos, tudo isso se projecta sob a forma de sonhos, e há quem faça, então, a interpretação desses sonhos. Os sonhos tornam-se totalmente desnecessários para o homem que está desperto, vigilante, a observar, a escutar, consciente, atento.

Ora, essa atenção requer imensa energia: não a energia conseguida através de exercícios especiais, da prática do celibato e outras coisas assim – tudo isso é a energia da avidez. Estou a referir-me à energia da compreensão de si mesmo. Quando se lança a base correcta, dela vem a energia necessária à *atenção* – que não é concentração. Concentração é exclusão – deseja-se escutar aquela música e também o que o «orador» está a dizer, e então resiste-se à música e tenta-se escutar o «orador»: assim não se está realmente a prestar completa atenção. Uma parte da energia gasta-se a resistir àquela música, e outra parte dela está a tentar escutar; portanto, se não está a escutar totalmente; e, assim, não se está de facto atento. Desse modo, se uma pessoa se concentra, está só a resistir, a excluir. Porém, a mente que está atenta pode concentrar-se sem excluir.

Assim, com esta atenção, o cérebro torna-se quieto, silencioso; as próprias células cerebrais ficam num estado de quietude – sem serem obrigadas a aquietar-se, sem serem «disciplinadas», forçadas, violentamente condicionadas. Mas por ter surgido esta atenção total, natural e espontaneamente, de modo fácil sem nenhum

esforço, as células do cérebro não são pervertidas, endurecidas, insensibilizadas, violentadas. Espero que estejais a seguir tudo isto com atenção. A menos que as próprias células do cérebro estejam extremamente sensíveis, despertas, cheias de vitalidade, e não endurecidas, gastas, exaustas, especializadas num determinado ramo de conhecimento – a menos que estejam extraordinariamente sensíveis, não podem aquietar-se. O cérebro precisa, assim, de estar quieto, e, no entanto, sensível a cada reacção, atento à música, aos barulhos, aos pássaros, a estas palavras, ao poente – sem estar sujeito a pressão nenhuma, a nenhuma tensão, a qualquer influência. Precisa de estar sereno, porque sem essa quietude – não induzida, não provocada artificialmente – não pode haver lucidez.

E só pode haver lucidez quando há espaço. E temos espaço no momento em que o cérebro está absolutamente quieto, mas também altamente sensível, e não amortecido. É por isso que é tão importante o que se faz durante todo o dia. O cérebro é violentado pelas circunstâncias, pela sociedade, pelas nossas actividades, e pela especialização, pelos trinta ou quarenta anos que passamos no emprego, desgastando-nos tremendamente – tudo isso destrói a extraordinária sensibilidade do cérebro. E o cérebro precisa de estar em quietude. E, devido a essa quietude, a mente inteira, na qual o cérebro está incluído, é capaz de estar completamente tranquila. A mente tranquila já não está a buscar, a desejar experiências; nada está a experimentar.

Espero que estejais a compreender tudo isto. Talvez não – mas não importa. Escutai apenas. Mas não

fiqueis mesmerizados por mim, dai atenção à verdade disto. E então, talvez, quando estiverdes a andar na rua ou sentados num autocarro, ou a observar um curso de água, um campo de arroz, fértil e verde, talvez isto vos venha inesperadamente, como um sopro de uma terra distante.

A mente torna-se então totalmente quieta, sem qualquer forma de pressão ou compulsão. Essa quietude não é produzida pelo pensamento, porque o pensamento termina, todo o seu maquinismo pára. O pensamento tem de parar; de outro modo, produzirá mais imagens, mais ideias, mais ilusões – mais, mais, e sempre mais. Precisamos de compreender todo esse maquinismo do pensamento – em vez de querer saber «como» parar o pensamento. Se compreendermos todo o mecanismo do pensamento – que é a resposta da memória – que é associar, reconhecer, dar nome, comparar, julgar – se o compreendermos, ele termina naturalmente. E quando a mente está inteiramente quieta, então, devido a essa quietude, e nessa quietude, há um movimento totalmente diferente.

Este movimento não é criado pelo pensamento, pela sociedade, por aquilo que se leu ou não se leu. Ele não pertence ao tempo, à experiência, porque nesse movimento não existe experiência. Para a mente tranquila não há experiência. Uma luz que brilha intensamente, não procura mais nada; é uma luz para si própria. Esse movimento é sem direcção, porque direcção implica tempo. Não tem causa, porque uma causa produz um efeito, esse efeito torna-se causa, e assim por diante – uma cadeia infinita de causa e efeito, e de efeito que se

torna causa. Não há, pois, nesse movimento, nem efeito nem causa, nem motivo, nem qualquer experimentar. E assim, a mente que está totalmente tranquila, naturalmente tranquila – porque lançámos a base necessária – está directamente relacionada com a vida; não está divorciada do viver de cada dia.

Então, se a mente chega até aí, o seu movimento é criação. E já não há nenhuma ânsia de expressão, porque a mente que está num estado de criação pode expressar-se ou não se expressar. Essa mente que está em completo silêncio – mover-se-á; tem o seu movimento próprio no desconhecido, naquilo que é inominável.

Assim, a meditação que geralmente se pratica não é a meditação de que estamos a falar. Esta meditação vai de eternidade em eternidade, porque lançámos a sua base, não no tempo, mas na Realidade.

29 de Janeiro de 1964

VII. Mente religiosa e liberdade

Esta é a última palestra em Madrasta. Gostaria, se me permitis, de falar sobre o que é a mente religiosa – não teoricamente, não como uma especulação, não porque não tenhamos nada mais, ou melhor, para fazer, não por mera curiosidade. Para investigar alguma coisa, especialmente questões que requerem muita penetração, muita inteligência, precisamos de energia. Para fazer qualquer coisa com eficiência, com lucidez, para a levarmos completamente até ao fim, precisamos de ter abundante e inesgotável energia. Quase todos nós aceitamos isso sem quaisquer dúvidas. Para irmos para o emprego todos os dias, passando trinta ou mais minutos da nossa vida numa monotonia cansativa, precisamos de energia, para não sermos destruídos pelo tédio, pela rotina, por todas as agressões, etc..

E especialmente quando estamos a investigar questões psicológicas, precisamos de energia que não seja motivada por nenhum desejo, por nenhum objectivo. Precisamos de energia pura e simples. E essa energia

falta em quase todos nós. Quando gostamos de uma coisa, quando ela nos dá satisfação, levamo-la até ao fim. Para isso, temos muita energia – quer a coisa seja boa, má ou neutra, quer mereça ou não a pena, quer tenha ou não algum valor prático. Se queremos fazer uma determinada coisa, dedicamo-nos a ela com grande entusiasmo e energia.

E para investigarmos o que é a mente religiosa – que é o que vamos fazer esta tarde – precisamos de energia, a energia que vem de encararmos os factos, de encararmos *o que é*. Toda a fuga a encarar *o que é* representa uma perda de energia. Temos de encarar as coisas, sejam elas agradáveis, desagradáveis ou repelentes. E para compreender *o que é*, não especulativamente, para o percebermos tão realmente como veríamos o pôr-do-sol ou a árvore ou o céu azul, temos de encarar os factos. Se queremos compreender o que é uma mente verdadeiramente religiosa, precisamos de encarar certas coisas e não fugir delas. Se observarmos bem, toda a nossa vida é uma série de fugas – fuga ao tédio, fuga à rotina, fuga ao medo. Temos várias maneiras de fugir – quer estejamos ou não conscientes delas, elas aí estão, tão reais como a árvore atrás de nós ou à nossa frente. E não fugir, mas encarar as coisas como realmente são, ver *o que é*, requer uma atenção constante, requer paixão; e essa paixão nasce da energia que é o resultado natural de encararmos *o que é*.

E, se estiverdes dispostos, acompanhai o que se está a dizer até ao fim – não verbalmente, não intelectualmente – sem concordar ou discordar. Porque não vamos expor opiniões – se assim fosse, podia-se concordar ou

discordar, podia-se dizer «gosto» ou «não gosto». Mas não estamos a averiguar a verdade de opiniões, pois não há verdade em opiniões – o que há é a opinião de um, contra a opinião de outro. E nesse caso, pode-se concordar ou discordar, ou ficar completamente de fora. O que estamos a fazer aqui é inteiramente diferente disso. Estamos a encarar factos, a encarar realmente *o que é*. De outro modo, não teremos energia para investigar até ao fim – de maneira lógica, racional, sã, completa – o que é uma mente religiosa e, descobrindo-a, realizá-la.

Precisamos de energia, para encarar *o que é* – isso é um facto óbvio. E precisamos de ter essa energia em abundância, porque a maioria de nós é terrivelmente indolente, não só física mas também mentalmente. Preferimos aceitar a investigar; preferimos acomodar-nos às coisas, por mais incómodas e feias que sejam, a libertarmo-nos delas. Preferimos obedecer servilmente a uma autoridade a recusá-la totalmente, e investigar.

Há assim, em quase todos nós, essa indolência debilitante. O importante é perceber essa indolência, e não «o que fazer em relação a ela». Porque se fazemos alguma coisa em relação a ela, estamos a desperdiçar a nossa energia. Mas se encararmos o facto real de que somos indolentes, o próprio acto de encarar isso começa, naturalmente, espontaneamente, a desencadear uma actividade psicológica, da qual nos vem a energia que expulsa a indolência. Fazei isto uma vez, e vê-lo-eis por vós mesmos. E como, para quase todos nós, a cultura, a civilização que temos é construída por uma série de evasões, os objectos das nossas evasões tornaram-se

muito mais importantes do que as coisas de que estamos a fugir.

Como já várias vezes tenho chamado a atenção, nestas reuniões e em outras anteriores, peço-vos que não vos limiteis a ouvir as palavras. As palavras são como o vento. Não podemos alimentar-nos de palavras, não podemos agarrar-nos a palavras para viver, não podemos aplicar toda a nossa mente e a nossa energia em meras palavras. Temos de ir além das palavras. Elas são apenas símbolos, meios de comunicação. E para comunicarmos profundamente uns com os outros, temos não só de ouvir a palavra, mas também de compreender o alcance e o significado da palavra. E compreender o alcance da palavra é não ficar enredado nela, porque a palavra não é a coisa. A palavra nunca é a coisa. A palavra «céu» não é o céu. A palavra é só um símbolo e não a realidade.

E para descobrir o real, e não apenas o significado da palavra, vós e eu – porque vamos juntos investigar aquilo que se chama mente religiosa – temos de estar em comunhão, com uma constante intensidade, com uma constante clareza – não apenas intelectual ou verbal – para levarmos a pesquisa até ao fim, sem afrouxamento, sem desistência. Portanto, se queremos compreender essa coisa extraordinária chamada *religião* e todo o seu significado – que o homem tem tentado descobrir há séculos e séculos – temos de dedicar todo o nosso coração e toda a nossa mente a essa compreensão. Portanto, deter-nos diante de uma mera palavra, quando temos realmente fome, não tem nenhum significado. Devemos, pois, manter essa intensidade de energia a um

nível em que nos encontremos, ao mesmo tempo, constantemente, até ao fim. Porque só assim há possibilidade de comunhão.

Como estávamos a dizer, a nossa vida é uma vasta série de fugas – fugas ao nosso tédio, ao nosso isolamento, aos nossos medos, à nossa vulgaridade, feita de todas as coisas que o homem cultiva como meio de evitar encarar as coisas como elas são. Temos muitas maneiras de fugir, das quais podemos, ou não, estar conscientes. Para descobrir as fugas inconscientes, precisamos de uma mente muito acordada e vigilante – isto é, precisamos de observar constantemente cada movimento do pensamento e do sentir. Porque nessa área de observação – e essa observação é «negativa», não é uma procura positiva, mas *um estado da mente que está a observar* – nessa área de observação, cada movimento do inconsciente, com todos os seus sinais, é recebido e compreendido.

Como disse, consciente ou inconscientemente, temos muitas maneiras de fugir – do tédio, da rotina, da extrema futilidade das nossas vidas. Pode-se ser muito intelectual ou ter uma alta posição num governo; mas o coração e a mente, tudo, pode ser acanhado, vulgar, superficial; sente-se tédio e foge-se disso, por meio da bebida, do sexo ou de «Deus» – tudo isso fica ao mesmo nível quando se está a fugir. Assim, perceber isso, tomar consciência disso, cria energia.

Vou abordar este problema da energia, porque se não a tiverdes logo desde o início desta palestra, não sereis capazes de ir mais adiante; desistireis a meio do caminho, e o que se está a investigar irá tornar-se uma

mera teoria, uma explicação verbal, o que tem muito pouca significação.

Para quase todos nós, a vida – o próprio acto de viver – torna-se um problema. Com a palavra «viver» quero dizer: ir para o emprego, ver a miséria nas ruas, a extrema infelicidade do ser humano, a pobreza, a negligência, a sordidez, as inúmeras agressões que se recebem, as alegrias, os prazeres, as ansiedades, os desesperos, as simpatias, as afeições e, por fim, aquilo a que se chama «morte». Isso é toda a nossa vida, faz parte da nossa existência. Não a compreendemos e, assim, tudo o que tocamos se torna um problema. Entendo por «problema» aquilo que não resolvemos imediatamente e é guardado para o dia seguinte.

Toda a nossa vida é um problema. E, não sendo capazes de resolvê-lo, tentamos fugir; e o sexo é uma das coisas para que fugimos e em que nos refugiamos, porque intelectualmente, emocionalmente, sob todos os aspectos, não somos criadores, somos pessoas «de segunda mão», sem nada de original, puro, claro, belo, incorrupto, livre. Somos imitadores. Somos «educados» para reproduzir a mera informação que adquirimos, para obter um emprego, para ganhar o pão. E por isso a vida se torna uma terrível e fastidiosa rotina. Ou, então, tentando «dar sentido à vida»; perguntamos «Qual é a finalidade da vida?» – como se a vida tivesse alguma «finalidade»... A vida é para ser vivida profundamente, completamente, em plenitude – não tem finalidade. A beleza não tem finalidade. Mas, sendo a nossa vida como é, cheia de falsas aparências, vazia, sem muito sentido, tudo o que fazemos nos traz

tédio. Penso que não nos apercebemos de que vivemos cheios de tédio. É por isso que as organizações religiosas existem – para nos evadirmos deste tédio, deste isolamento, desta existência superficial. Há esses inúmeros «swamis», «yogis», e todos os outros...

Estamos, evidentemente, bloqueados, por todos os lados, e o sexo é a única evasão que se oferece à maioria das pessoas. E essa evasão torna-se um enorme problema, um problema moral – se é uma coisa correcta ou errada, etc., e então fica-se completamente enredado nele. Temos de compreender a escravização que oprime e aprisiona a mente, temos de compreender todo o campo do desejo, os inúmeros apetites e passar além de tudo isso – o que significa ser livre, tanto intelectual como emocionalmente. Sem a compreensão de tudo isso, o sexo torna-se o único escape. Desejamo-lo sob diferentes formas, associando-o com a «beleza», com o «bom gosto», com a «moral», com as coisas que «deveriam ser» e «não deveriam ser».

Vede, por favor, que não estamos a falar de uma coisa chocante, nem de uma coisa teórica; trata-se da vossa vida. E quando estamos a fugir, a coisa para que se foge torna-se mais importante do que aquilo de que se foge – o sexo torna-se importante; Deus ou não-Deus torna-se importante. Queremos encontrar um sentido na vida – a paz final, a permanência, alguma coisa eterna, em que o tempo não exista – teorias e mais teorias... Porque se está a fugir, para quanto mais longe se é capaz de fugir, tanto mais se pensa que se é religioso. Quando nos prendemos completamente a uma ideia, a que chamamos «Deus», não se trata então

da Realidade porque em caso nenhum podemos ficar prisioneiros da Realidade. Se o fazemos, não se trata da Realidade. Para ter a profunda percepção da Realidade, a mente tem de estar completamente liberta de todas as coisas que nos levam a ficar dependentes, a identificar--nos, tem de estar livre do medo.

Queremos identificar-nos com uma nação, com a família, com a comunidade, com um determinado movimento de carácter social e, em última análise, com o Estado; se o Estado não está na moda, então identificamo-nos com «Deus». Esta identificação – por meio de uma religião organizada, ou por meio do que imaginamos que Deus é, por meio da nossa própria mitologia e da nossa visão dessa mitologia – é outra forma de fuga. E assim, as pessoas que se identificam completamente com o Estado, com a nação, com «Deus», com uma determinada actividade – têm uma certa forma de energia neurótica. Mas essa energia é destrutiva, deteriorante, contraditória.

Temos, pois, de estar conscientes do facto de que há sempre esse desejo de identificação com um grupo, com uma ideia, com uma determinada pessoa, etc. Quando nos identificamos com alguma coisa, quando fugimos, quando temos problemas, estamos a perder energia. E a mente que quer investigar o que é a Realidade e o que é a mente religiosa, tem de estar completamente livre de todas as espécies de rotina, de todas as múltiplas formas de fuga – e não apenas de uma delas – incluindo as igrejas, os «deuses», as religiões, os «gurus». Só quando deixamos de fugir, somos capazes de compreender.

Espero que estejais a escutar e, portanto, a tomar consciência das vossas próprias fugas, pondo-lhes assim fim imediatamente, sem deixardes isso para «amanhã». Se adiardes, isso é também fugir a encarar o facto de que estais «aprisionados», dependentes, quer essa dependência seja em relação à arte, à beleza, à música, à literatura, quer ao trabalho social, etc. Porque a dependência, a fuga, a rotina, impedem a pessoa de se ver como realmente é. Se cada um se compreender como realmente é, então chega, por fim, a aperceber-se do seu profundo isolamento.

Quase todos nós – devido às nossas actividades, aos nossos pensamentos, ao meio cultural em que nascemos, às nossas ideias – nos isolamos. Vivemos numa família, com a nossa mulher e os nossos filhos, numa determinada sociedade, numa comunidade, e falamos de fraternidade, tolerância, amizade, amor – e outras palavras, que usamos constantemente. Se formos além dessas palavras, sentimos esse isolamento interior; e daí nascem todas as nossas fugas. Mas quando *enfrentamos* esse isolamento, e o compreendemos, sem fugirmos dele, quando o compreendemos e «vivemos com ele» como viveríamos com uma árvore, com uma nuvem, com a miséria que há – então, com esse viver vem a beleza.

A mente religiosa é, assim, a mente que não tem medo. E isso é uma das coisas mais difíceis de compreender – estar completamente liberto do medo, não de uma certa espécie de medo, mas totalmente. Podemos ter medo da morte, ou ter medo da nossa mulher ou do nosso marido; pode-se ter medo, da mais insig-

nificante à mais alta forma de medo – se é que existe uma «mais alta forma de medo»... E para compreendermos esse medo e ficarmos livres, temos de investigar, temos de olhar.

Ora, a liberdade não é ficar livre *de* alguma coisa. Se ficamos livres *de* alguma coisa, isso significa que apenas aprendemos um modo de lhe resistir, de a evitar, de a contornar, de a ultrapassar. Mas se a *compreendemos*, então, somos livres. A liberdade é, portanto, algo que existe por si, não é ficar-se livre *de* alguma coisa. E precisamos de ter essa liberdade plena, porque de outro modo criamos ilusões.

A chamada «mente religiosa» é uma mente supersticiosa, embotada, disposta a aceitar tudo, cheia de crenças, porque, basicamente, tem medo. Muitos correm para o templo por causa de algum infortúnio, porque não estão a ganhar bastante dinheiro – e o dinheiro é o seu «Deus». Ou, então, porque receiam que alguém não fique melhor de saúde – correm para o templo para fazer algum «puja»* repetitivo, que não tem qualquer significado. E uma mente assim é considerada extraordinariamente religiosa... Pura insensatez!

O homem que está liberto do medo não anda «à procura de Deus». Compreendamos isto, por favor; o homem que está realmente livre do medo não anda em busca de favor nenhum, nem procura favores de ninguém – e muito menos dos deuses que o homem tem

---

* Cerimónia religiosa do hinduísmo. (*N.T.*)

criado. E para compreender este medo insistente, constante, cada um tem de se compreender a si mesmo, de penetrar em si mesmo, e encarar *o que é* – ou seja, o seu isolamento, o seu tédio, as suas fugas, a «virtude» e a «moral» que cultiva como meio de resistência, e que nada têm de comum com a virtude e a moral. A virtude é algo inteiramente diferente; é como um perfume, é a beleza que vem com a sabedoria. E a sabedoria vem com o conhecer-se a si mesmo. *Conhecer-se* não é conhecer o «Eu superior», mas o «eu» comum, o «eu» quotidiano – observando todos os seus movimentos, a beleza e a fealdade desse «eu». Daí nasce a sabedoria. E só então há liberdade – que significa não só estar liberto do medo, mas também da autoridade.

Pela investigação do que é a mente religiosa, vamos descobrir por nós mesmos a origem, a fonte da Realidade – Realidade que está além das palavras, além da medida, além do pensamento; um movimento que não tem «centro». E para investigar isso, todas as formas de autoridade psicológica têm de terminar. A mente que busca autoridade nos livros, essa mente, em especial, precisa de se conhecer. Os livros não têm autoridade – os *Upanishads*, o *Guitá*, o *Corão* não têm autoridade, são só palavras impressas, como outro livro qualquer. É a nossa mente que, procurando autoridade, segurança, conforto, nesses livros, os considera sagrados. Assim, temos de compreender toda esta anatomia da autoridade e de nos libertarmos dela.

E, então, dessa observação, dessa atenção em que não há escolha, uma atenção «negativa», vigilante, nasce a paixão. Para quase todos nós, esta palavra

está identificada com a sensualidade, com o desejo. E tem-nos sido dito que um homem religioso não é sensual, não deve sentir desejo, deve reprimir-se, torturar-se, para se adaptar ao padrão estabelecido por uma outra pessoa. Queremos «alcançar» o que essa pessoa «alcançou», porque temos medo da vida. E portanto destruímo-nos, torturamo-nos, deformamo-nos para nos ajustarmos ao padrão estabelecido pela sociedade, pela religião organizada, e assim nos tornamos pessoas «de segunda mão».

Peço-vos que deis atenção a isto: somos pessoas de segunda mão porque não temos nada que seja original. E o homem verdadeiramente religioso procura o original, e não o que é de segunda mão. E nenhum «deus» tem esse carácter da origem, porque *o Original* está além do pensamento do homem, da estrutura humana, além das coisas que o homem tem arquitectado como sendo «religião», nas quais se incluem todos os rituais, as repetições e outras coisas absurdas.

Assim, a mente que está liberta do medo compreende também completamente a autoridade, e está liberta dela – autoridade que a mente procura para se apoiar, para saber se o que está a fazer é certo ou errado, pois deseja ser guiada, ajudada. Uma mente assim nunca pode ser verdadeiramente religiosa. É evidente que uma mente religiosa não se envolverá na política, porque esta está preocupada com o imediato – «o imediato» no sentido do intervalo de tempo em que «tem de se fazer qualquer coisa», e em que há corrupção, chicana, hipocrisia, nacionalismo e tudo o mais que se vê acontecer em nome da política.

A mente religiosa é, assim, uma mente que está só. Há diferença entre isolamento e solidão (*aloneness*).* Não podemos chegar a esta solidão se não tivermos compreendido inteiramente a extraordinária natureza do isolamento, se não tivermos passado por ele – se não o tivermos completamente compreendido, «provado», «cheirado», se não tivermos estado em íntimo e completo contacto com ele, não o evitando um só momento por meio do sexo ou outras formas de fuga – se não tivermos estado em inteira relação com ele, não verbalmente, mas realmente. Esta palavra «isolamento», porém, não é *facto*. E aquilo que nos causa medo, a quase todos nós, é a palavra, não é o facto – porque a palavra separa o pensamento do facto. Assim, temos de compreender toda a estrutura da palavra, e como somos escravos das palavras. Tudo isto requer enorme energia.

A mente religiosa não é a mente que foge, que evita o mundo, que se cobre com uma veste de asceta e mostra uma simplicidade exterior. A mera simplicidade exterior é exibicionismo. A simplicidade interior é muito mais exigente, muito mais austera; não se exibe. E a mente religiosa tem compreensão interior – que não é controlo, que não é o moldar do pensamento segundo um padrão estabelecido por outro – não importa quem seja – padrão que leva a reprimir, a obedecer.

---

* A palavra inglesa *aloneness* deriva de *alone (all one)*. Significa, pois, o oposto ao isolamento, referindo-se ao estado da mente no qual *tudo é um*. (*N.T.*)

A austeridade a que me refiro vem com a compreensão de nós mesmos. É uma austeridade muito mais profunda – requer lucidez, racionalidade, e não um pensar fragmentário. Requer uma constante observação do pensamento e do sentir, requer que se esteja totalmente consciente, para que haja acção total, e não uma acção fragmentária – rigidamente cumpridora num certo nível, mas supersticiosa, desonesta, insensata, desumana e embrutecida, noutro nível; tanto se corre para o templo porque alguém está a morrer, ou em aflição, como porque se deseja ter mais dinheiro...

A mente religiosa é, pois, aquela que está completamente *só*. Solidão não é isolamento; é um estado de verdadeira cooperação.* Não se é capaz de cooperar se não se está só. Geralmente, apenas se coopera quando se espera uma recompensa ou se quer evitar uma punição, quando se quer obter qualquer coisa, quando se deseja fazer algo em comum, à sombra de uma autoridade, à sombra de ideias. Quando as pessoas trabalham por uma utopia ou um ideal não estão verdadeiramente a cooperar; a ideia atrai-as, são absorvidas pela ideia, e quando já não a aceitam, dá-se a separação. É o que está a acontecer com as «comunidades». Nessa utopia, nessa sociedade – ou Estado – ideal, cada um fica contra o outro. O mundo comunista também está assim; embora se tenha tido a intenção de

---

* É interessante reparar na relação que existe, na língua portuguesa, por exemplo, entre as palavras solidão e solidariedade – qualidade daquele que apoia, está pronto a auxiliar, a cooperar. (*N.T.*)

fundar um mundo idealista, utópico, aí a competição é ainda mais desumana, mais implacável; e todos são levados a «cooperar» com o Estado – comunas, herdades colectivas, etc.; as pessoas são forçadas a «cooperar» e, portanto, interiormente estão a batalhar, a destruir, sempre à espera de uma possibilidade de se insurgirem. Isso não é cooperação.

O estado de cooperação só nasce quando se está só, quando há esse sentido de completa solidão, produto natural de uma mente que não está a fugir, que não tem medos, que não tem autoridades, e que compreende, na sua inteireza, o problema da energia. A mente está, assim, num estado de cooperação. E, porque está a *cooperar*, sabe, também, quando *não* deve cooperar.

Há, pois, este sentido de solidão. Talvez alguns de vós tenham chegado até aí, não verbalmente, mas de facto; não como uma experiência ocasional, mas de maneira lúcida e completa. Não se trata de um estado a ser conquistado ou de outra coisa a ser experienciada; é uma *presença*. Esta solidão é um estado da mente – quando esta se esvazia de todo o seu conteúdo. Tal como uma sala – ou uma taça – é útil quando está vazia, e não toda atravancada de móveis, etc., assim, também, só quando a mente está completamente vazia de ideias, de crenças, de dogmas, ela pode mover-se em liberdade. Só então, devido a esse vazio, há acção. E assim, a acção não é uma ideia; não é o ajustamento a um padrão, a uma ideia, um pensamento, a um símbolo.

A mente é então como um tambor. Ontem à noite, estavam a tocar um *mridangam*. O instrumento estava

vazio, e cada dedo que o tocava tirava dele a nota certa, o som puro. Mas, se aquele tambor estivesse cheio, nenhum som musical produziria; só poderia haver ruído, desarmonia.

Esse vazio da mente não pode ser provocado; não se pode fazer com que a mente fique vazia, ela não pode ficar vazia concentrando-se nisso. Esse vazio vem, como o sol do entardecer, cheio de beleza, encantamento e plenitude; vem tão naturalmente como o desabrochar da flor – quando não há medo, quando não há fugas, quando não há rotina, quando não se procura alcançar. E isto é o mais importante de tudo – não se deve «buscar», porque não há «achar». Não se pode «achar» o que é eterno. O que está além do tempo não pode ser «buscado» para ser «achado». Ele pode vir até nós, mas nós não podemos ir até ele, porque as nossas mentes são muito superficiais, acanhadas, fúteis, cheias de ambição, de medos, de fealdade, de deformação. Portanto a mente tem de esvaziar-se, mas não porque o queira. Quando o queremos, temos um motivo; e quando temos um motivo, perdemos energia.

Portanto, só quando a mente está completamente vazia é que se acha em estado de inacção; essa inacção é *acção*. Só nesse estado a mente é apaixonada; e só uma mente assim pode viver com a beleza, sem ficar insensível, habituada a ela – à beleza de uma árvore, à beleza de um rosto, à beleza de um olhar, de um sorriso; sendo igualmente sensível à rua feia e suja, à miséria, à sordidez, à pobreza. Só a mente que tem paixão pode «viver» com tudo isso sem ficar deformada.

E só a mente que está completamente vazia está em estado de meditação. Mas não tenteis traduzir isso como sendo «samadhi», e outros absurdos de que ouvistes falar. Não se trata de nada disso, é algo inteiramente diferente. A palavra não é a coisa. E se não o descobrirdes por vós mesmos, tudo o que alguém disser não é verdade para vós – não importa que seja dito por Shankara, ou por alguém «abaixo» ou «acima» dele...

A Verdade tem de ser descoberta por nós mesmos. Temos de caminhar sós, e não há caminho para a Verdade. A Verdade é aquele imenso oceano insondável, sem roteiros; temos de descobri-lo, caminhando infindavelmente. Mas esse «infindavelmente» torna-se uma tortura, uma coisa assustadora, se não tivermos compreendido o que, desde o começo, temos estado a dizer. Quando o compreendermos, não existe tempo. Então, estamos a viver tão completamente nesse Vazio que o tempo desaparece, e só há o presente, este presente activo.

Não sei se alguma vez observastes um pássaro a voar, uma folha a cair, o sol ou a lua reflectidos na água. Se já o fizestes, se vistes a beleza disso, tereis percebido que nesse momento o tempo não existe. E essa beleza está ali, infinitamente – pura, incorruptível, intemporal. Identicamente, a mente religiosa é isso. E só essa mente pode receber o Imenso, o Inominável.

2 de Fevereiro de 1964

Conferências em Bombaim

I. Aprender a viver

Aqueles de vós que tencionam vir a todas estas palestras têm de contar com uma árdua, persistente e intensa investigação. Temos de fazer juntos uma longa viagem. E isso requer uma mente que seja capaz de percepção imediata, uma mente que não esteja presa a um determinado ponto de vista, a uma conclusão ou a uma fórmula. Vamos investigar juntos este vasto problema do viver, como um problema total – não o tratando como qualquer problema particular, mas considerando a vida como um todo. E para investigar profundamente esta questão, é preciso ter uma mente subtil, livre, capaz de raciocinar lucidamente e com equilíbrio – uma mente cheia de energia.

Quase todos nós que desejamos pesquisar-nos interiormente ficamos satisfeitos com meras palavras, e não somos capazes ou não temos vontade de ir além das palavras. Assim, em todas estas reuniões, o que vamos fazer, todos nós, é cooperar livremente, num espírito de autêntica pesquisa. Neste país, em especial, vê-se que

este espírito de pesquisa tem vindo a desaparecer completamente; perdemos o intenso desejo de investigar, de descobrir, de penetrar na realidade com uma visão profunda. E, para compreender as coisas de que vamos falar durante estas sete palestras, precisamos de uma mente que não concorde nem discorde, que não aceite facilmente, nem facilmente rejeite; uma mente capaz de olhar, observar, ver, escutar.

O que vamos investigar exige uma liberdade total* – exige que estejamos libertos de tudo o que nos prende, e não apenas de uma determinada característica ou condição.

Porque a Verdade é algo que só pode ser descoberto por nós mesmos. É totalmente inútil repetir o que outro disse. O que foi dito por outro a respeito da Verdade torna-se uma mentira se o não descobrirmos por nós mesmos. E, para o descobrir por nós, precisamos de uma mente cheia de vivacidade, de uma mente muito livre. Assim, vamos, com toda a persistência e empenhamento, investigar a origem, a própria base, do que é a Verdade. Vamos fazer essa investigação do princípio ao fim, abrangendo a vida no seu todo. E isso exige seriedade.

Em geral, somos sérios. Podemos ouvir muitas conferências, ler bastantes livros e ter uma hábil argumentação; podemos aceitar intelectualmente um certo padrão de pensamento, mas nada disso indica seriedade. Por *seriedade* entendo a intensão de irmos do princípio ao fim, sem nos deixarmos distrair ou desviar;

---

* Ao longo de toda esta investigação, a liberdade a que o Autor se refere é a *liberdade psicológica*. (*N.T.*)

de penetrarmos até à raiz das coisas, e descobrirmos, por nós mesmos, o que é essa coisa extraordinária chamada Verdade. Porque, se não a descobrirmos – cada um de nós – a vida torna-se muito vazia. Podemos entreter-nos com muitas coisas, ir a santuários, seguir «instrutores espirituais», mas se, como seres humanos vivendo neste mundo – tão tortuoso, tão infeliz, tão cheio de ansiedade – não a descobrirmos por nós mesmos, a vida torna-se absurda, superficial, vazia. E a vida de quase todos nós é vazia.

Pode-se ter muita habilidade para adquirir conhecimentos, pode-se ser um notável estudioso do passado, pode-se ser capaz de repetir constantemente os livros sagrados – nada disso indica uma mente verdadeiramente séria.

E o que vamos examinar, aquilo de que vamos falar durante estas sete reuniões, requer extraordinária seriedade. Quase todos desejamos desviar a nossa atenção, fugir do problema central; fazemos isso, e de várias maneiras. E isso também é, seguramente, *o* problema central. O que vamos fazer durante estas palestras é pôr a descoberto aquela raiz graças à qual podemos florescer em bondade e em beleza. Só então poderemos compreender esta coisa extraordinária que se chama vida, com toda a sua vastidão, a sua grande simplicidade – e também as suas variadas complexidades – sendo assim capazes de enfrentar os vários desafios da existência diária.

Assim, tendes uma tarefa exigente: precisais não só de ouvir as palavras e de compreender o seu significado, mas também de *escutar* – ou seja, de passar além das

palavras, porque as palavras são apenas símbolos. A palavra não é o real; ela indica, significa, mostra-nos a direcção; mas quase todos nós paramos aí, concordando com as palavras, ou discordando delas. Mas sinto que, se pudéssemos *escutar*, talvez então – inesperadamente, sem propósito consciente – pudéssemos ter um vislumbre da beleza de algo que está além da medida das palavras e da medida do pensamento. Mas temos então de ter esse estado da mente que é capaz de escutar.

Escutar é uma arte. O escutar não se exercita – escuta-se no tempo verdadeiro, que é o *instante*. Além do instante, só existe o tempo cronológico (o tempo indicado pelo relógio). E escuta-se para que, nesse *instante*, se possa captar imediatamente todo o significado do que se está a ouvir. Esse escutar do instante dá origem a uma revelação extraordinária que transforma realmente toda a nossa existência. Considero este *escutar* extremamente importante.

Peço-vos que vejais a diferença entre ouvir e escutar. Estais, naturalmente, agora, a ouvir estas palavras, e ides traduzi-las segundo a vossa compreensão do inglês e segundo as vossas simpatias ou antipatias, concordando ou discordando delas. Mas, como haveis de ver, não estamos a discutir opiniões. Não existe verdade em opiniões; uma opinião é tão boa como outra. Não estamos a fazer um exame dialéctico – dialéctico no sentido de verificar e discutir opiniões – não é isso o que estamos a fazer. Não estamos a concordar ou a discordar.

Estamos a explorar. E para cada um poder explorar realmente, com intenso empenhamento, com paixão,

precisa dessa atenção que é o acto de escutar – escutar tudo: os gritos dos corvos e daquele falcão, e escutar o «orador», sem tentar ocupar-se a pensar se o que se está a dizer «é verdade» ou «mentira», mas escutar, apenas, suspendendo a capacidade de julgamento, de avaliação, de condenação. Se escutardes dessa maneira – escutar num estado de vazio, por assim dizer – se escutardes a partir desse vazio, então, o próprio acto de escutar inicia aquele instante em que há compreensão, e só ela dá origem à transformação. Na verdade, precisamos de uma enorme revolução, não só exterior mas também interior – principalmente interior.

Penso que não compreendemos como é importante que haja essa percepção espontânea, não calculada, não produzida segundo uma fórmula – uma percepção instantânea do que é verdadeiro. Essa percepção é que deve actuar na nossa vida. E essa acção na vida só pode acontecer quando há este acto de escutar. A mente tem de estar consciente do que a rodeia, consciente da miséria, da sordidez, da beleza de uma árvore, de uma nuvem iluminada pelo Sol – consciente não só exteriormente, mas também interiormente, de modo a escutar todos os sussurros, os murmúrios, os secretos desejos, todas as tendências e impulsos – escutá-los sem qualquer julgamento, escutar, apenas, e perceber *o que é*. Isso, por si só, dá origem a uma extraordinária revolução, psicologicamente e, portanto, também no exterior.

Como se pode observar, no mundo inteiro, onde quer que se esteja, há um declínio geral, uma desintegração generalizada. E especialmente num país que se

supõe ser antiquíssimo, como este, há desintegração a todos os níveis. Politicamente há corrupção, tirania, culto da personalidade, os políticos a desejarem poder e posição; neste nível, há corrupção de alto a baixo. No mundo dos negócios também existe corrupção, declínio, só se está empenhado em ganhar dinheiro, e não a ajudar o próximo a viver também feliz, em plenitude, num ambiente de felicidade. Assim, também aí há corrupção, declínio, desintegração, degenerescência. Na família também existe declínio. Quando a família se torna o que há de mais importante, como se pode observar, ela representa então, apenas, a continuidade da própria pessoa, de modo ampliado. E quando cada um só se interessa por si próprio, agindo sempre com calculismo, é ele a raiz da corrupção. E há então corrupção no relacionamento entre as pessoas.

A vida é relação. Para se viver neste mundo tem de se estar em relação, porque não se pode existir isoladamente. Estar em relação significa também cooperar, e cooperar é trabalhar juntamente, em boa relação. Não é possível trabalhar em boa relação, se um domina o outro, se um tem uma determinada ideia e a impõe ao outro. A cooperação só pode existir quando há verdadeira afeição, simpatia, compaixão, sentimento de união. É o que não se encontra neste país. Ideologicamente, sim! Ou seja, no campo das palavras – que devemos todos trabalhar juntamente, que somos irmãos, que somos uma só vida... – conheceis todas essas palavras vãs que repetimos incessantemente. Mas, de facto, em cada momento da nossa vida, nada disso é assim.

Não sabemos, pois, o que significa *cooperar*. Sabemos «cooperar» com o Estado – quando nele temos um meio de ganhar o pão – ou com uma ideia, em vista de uma utopia que nos trará alguma recompensa; ou sabemos «cooperar» subordinados a uma autoridade, o que significa compulsão, conformismo. Mas estamos a falar de uma cooperação inteiramente diferente. Essa cooperação só acontece quando há afeição, e quando há atento cuidado. *Cuidado* é uma palavra muito simples, mas de profundo significado – cuidar de alguém, cuidar de uma árvore, cuidar de uma ave. Geralmente não temos esse cuidado – não penseis, por favor, que estou a ser moralista; deixemos isso aos políticos... Estou só a mostrar como é importante viver neste mundo com essa atenção e cuidado – cuidar do nosso quarto, ter atenção ao nosso modo de comer, de proceder, à maneira como tratamos os outros, etc.

Vamos examinar esta questão porque precisamos de compreender o significado desta atenção e cuidado. Dar atenção à nossa maneira de vestir, de falar, aos nossos gestos, ao modo como tratamos o outro, como encaramos a vida, como educamos os filhos – ter esse cuidado; desse cuidado nasce a simpatia, nasce a afeição, e podemos deixar-nos levar por essa afeição, e saber então o que é o amor. Precisamos desse atento cuidado, logo desde o início – no uso das palavras, no modo de falar com os outros... Não ponhamos de lado tudo isto, dizendo que já sabemos, que já o lemos, e que já ouvimos isto, centenas de vezes: que devemos amar. Estamos a dizer algo que é *verdadeiro*.

Temos pois de compreender a verdade contida nessa expressão *atento cuidado*, temos de a escutar e compreender. Ela significa ser sensível – sensível ao outro; sensível ao céu, à ave, à árvore, à beleza do poente, a uma nuvem iluminada pelo sol. Se não somos intensamente sensíveis, capazes de ser tocados por tudo isso, nunca saberemos o que é o amor. Podemos ser casados, ter filhos, relacionar-nos com outros, mas não teremos amor. O abrir-nos à Realidade está exactamente no primeiro passo – que é esse atento cuidado.

E não há só corrupção em todos os níveis da nossa vida, há também corrupção, morte, na religião. Não somos pessoas religiosas. Por favor, escutai cuidadosamente, não concordeis nem discordeis. Digo que não somos pessoas religiosas. Podemos frequentar os templos, ler o *Guitá*, citar constantemente Shankara ou algum outro instrutor – da mesma maneira se pode citar um romance policial... – e realizar inúmeros rituais. Mas não somos pessoas religiosas.

A religião é inteiramente diferente. Ela consiste em descobrir a raiz das coisas, em descobrir por nós mesmos o que é a Verdade, e viver nela, viver com ela constantemente, para que cada acto, cada palavra e cada gesto tenham um significado, tenham beleza. Mas não podemos viver assim se não tivermos paixão. E para descobrir a Verdade tem de haver paixão, um ardente espírito de investigação; e isso requer grande energia. Vejamos, por favor, observemos toda a infelicidade, o desespero, a estagnação, vacuidade e corrupção interiores que existem no mundo. E vejamos também o que está a acontecer no domínio tecnológico.

Há o cérebro electrónico, há a automatização. Mudanças extraordinariamente rápidas estão a verificar-se na tecnologia – o que era ontem, hoje já não é, já se alterou; a mudança é muito mais rápida do que a coisa que está a mudar. E se interiormente, dentro de nós mesmos, não estivermos muito *vivos*, também nós nos tornaremos autómatos. Macacos já têm pintado quadros. Cérebros electrónicos têm escrito poemas; e são capazes de calcular muito mais rapidamente do que o cérebro humano que os criou. Traduzem livros e resolvem de imediato problemas mecânicos. Esses cérebros electrónicos estão a fazer coisas fantásticas. O homem vai à lua. Exteriormente, há uma extraordinária acumulação de conhecimentos, de informação, sobre quase tudo. Mas, interiormente, se se observarem, verão como estão mortos... – só uma coisa morta se adapta às coisas mecânicas da vida e se ajusta à forma exigida pela sociedade...

Escutai bem tudo isto. Não estou a falar levianamente – por não ter nada mais, ou melhor, para fazer – nem vós estais aqui a escutar durante uma hora, só porque tendes uma hora disponível. Estamos a falar de coisas tremendamente, terrivelmente sérias. Não há tempo a perder. Tendes só uma vida – se tereis uma vida futura, não tem importância. Cada um tem de contar só com este período, para se transformar interiormente – esta é a tarefa de cada um; a sua única tarefa. Se cada um não se transformar, haverá não só a contradição entre essa coisa morta e decadente, que interiormente é, e esta rápida mudança que tecnologicamente está a acontecer exteriormente – mas também

terá de se ajustar a isso. E a mente que meramente se ajusta a um padrão torna-se também uma coisa morta. Qualquer pessoa se pode adaptar a um determinado ambiente – e é o que todos fazemos, por ser o mais fácil. Mas temos que estar tão acordados, tão vivos interiormente, que o ambiente tenha muito pouca influência sobre nós. E a investigação que vamos fazer poderá dar origem a esse estado de vivacidade interior de alertamento, de agilidade psicológica – o que requer extraordinária seriedade da nossa parte. Temos pois de considerar o que o mundo exteriormente é, e também de estar conscientes de como as coisas são interiormente, dentro de nós. Conflito constante – é só o que conhecemos; conflito interminável em nós mesmos, projectado no mundo, sob a forma de guerra, ódio, ambição, avidez, sede de poder e posição. Interiormente vivemos num estado de luta constante. A mente que vive em conflito fica embotada; o conflito torna-a insensível, sem inteligência. Não se trata de «como ficar livre do conflito» – investigaremos também esse problema. Mas escutemos, primeiro, o que o conflito causa; isso importa mais do que «como livrar-nos dele». Se compreendermos, se virmos a natureza venenosa do conflito, o seu carácter mortal, a desumanidade, a insensibilidade que ele causa – se compreendermos realmente o conflito, então estaremos fora dele, instantaneamente.

Mas, como sabeis, estamos muito acostumados ao conflito. Conflito com o mundo, com o nosso semelhante, com os filhos, a mulher...; conflito no emprego; conflito entre grupos, entre famílias, entre sociedades,

comunidades, nações; e conflito entre desejos divergentes, contraditórios, entre os impulsos, as tendências – conheceis tudo isto, especialmente os conflitos interiores, se tendes efectivamente consciência disso, se estais, de facto, a observar. Quando temos consciência desse conflito, desejamos sair dele; não desejamos compreendê-lo, não nos «deixamos ficar com ele», não lhe damos atenção – ou seja, não estamos interessados em compreender o que esse conflito significa; quer dizer, não encaramos o conflito com afeição, mas com o desejo de nos livrarmos dele.

O conflito surge quando há contradição, quando há dois desejos a «puxar» em direcções diferentes. E por isso dizemos que não devemos ter desejos, ou ter só um desejo – da Verdade ou do que quer que seja. E temos, assim, conflito, não só o conflito consciente, mas também o conflito inconsciente, em que fomos criados – derivado da sociedade em que vivemos, dos trabalhos que fazemos, extremamente fastidiosos, da rotina sem fim de estar no emprego de manhã à noite, durante trinta ou quarenta anos da nossa vida... E ao longo desses trinta ou quarenta anos, vamos falando vagamente acerca da religião, Deus, espiritualidade, verdade; mas o que principalmente nos interessa é a profissão, o dinheiro, a família, a posição; e por isso vivemos em conflito. Isto é um facto. E, estando em conflito, tentamos fugir. A primeira fuga consiste em tentar livrar-nos dele; esta é a nossa reacção instantânea a qualquer forma de conflito. Exteriormente, a fuga extrema é a guerra – matar e ser morto.

O conflito existe, pois, quando há autocontradição, quando dentro de nós se sente que se deseja fazer uma determinada coisa e também, ao mesmo tempo, se deseja fazer uma coisa diferente – como, por exemplo, desejar fumar e ao mesmo tempo recear fazê-lo, porque os médicos anunciaram recentemente que fumar provoca cancro. Deseja-se deixar de fumar, e ao mesmo tempo deseja-se conservar o hábito – é um conflito, a um nível muito elementar e primário. Mas é possível penetrar mais e mais profundamente neste problema do conflito, da contradição.

Ora, há uma coisa a perceber acerca do conflito, que é esta: o conflito que existe na vida precisa de ser compreendido instantaneamente, no seu todo, em vez de se analisar cada conflito isoladamente. Porque não há tempo para examinar cada conflito logo que surge – analisá-lo, penetrar nele, e perceber a sua causa. Compreendeis? Tratar dos vários conflitos um a um, é mera fragmentação, e não é possível juntar vários fragmentos de contradição, e fazer disso um todo. Mas se tomarmos uma só contradição, um só conflito, o mais simples possível, como o que diz respeito ao hábito de fumar, e apenas o *escutarmos*, sem dizer «devo abandoná-lo» ou «não devo abandoná-lo», então estamos a escutar *todo* o problema do conflito. Isto requer paciência e, para escutar, para observar, precisamos de cuidadosa atenção.

Compreendemos agora o importante lugar que tem essa atenção cuidadosa na compreensão do conflito. E quando temos esse cuidado atento, temos paciência. Quando o temos não condenamos, não julgamos; olhamos, observamos, compreendemos. Se cuidamos

de uma árvore regamo-la, podamo-la, adubamos a terra, etc.; cuidamos dela; não a condenamos; não dizemos que vai ser uma árvore maior ou mais pequena – damos-lhe atenção e, portanto, toda a comparação cessa. Porque amamos essa árvore – plantámo-la, regamo-la todos os dias, protegemo-la; estamos a cuidar dela e nesse estado não há condenação, não há julgamento; há apenas observação.

Desse modo, temos de observar com cuidado essa coisa tão vasta que se chama conflito, no qual fomos criados. E, para observá-lo, não deve haver condenação, nem comparação, nem desejo de sair do conflito. Porque no momento em que desejamos sair do conflito, já estamos começando a criar outro conflito, relativo ao meio de fuga; portanto, está-se a ver que, devido ao primeiro conflito, temos também outros conflitos. E, assim, a nossa vida torna-se um vasto campo de conflitos.

Esta é a primeira coisa a compreender – a mente que está em conflito, dia após dia, que se consome com problemas – problemas derivados da sociedade, da família, problemas próprios, ou qualquer outro problema – fica embotada. Estes problemas não tornam a mente penetrante. O que a torna penetrante é olhar com liberdade o problema. E precisamos de uma mente muito penetrante, de uma mente sensível, não de uma mente esperta e «habilidosa», nem de uma mente cheia de erudição, precisamos de uma mente lúcida, livre para observar, para escutar, para ver.

E o que é extremamente importante é que cada um de nós seja capaz de provocar, em si próprio, uma revolução profunda, fundamental. Porque, se observa-

mos bem o mundo, compreendemos que o mundo *é* cada um de nós – o que está fora de nós também *é* nós, fazemos parte do mundo; não somos diferentes dele. Podemos gostar de pensar que somos diferentes do mundo, mas não somos; quando nos declaramos hindus, parsis, isto ou aquilo, estamos a ser condicionados pela sociedade para pensar dessa maneira.

Fazemos parte do ambiente, deste movimento exterior que flui para o interior. Exterior e interior não são coisas separadas. Se não compreendemos o lado de fora não compreendemos o lado de dentro; e temos de partir do exterior para o interior – e não começar do interior. Precisamos de compreender o mundo, as coisas que se estão a passar: as vastas mudanças que estão a acontecer, a corrupção, a terrível desumanização da existência, a insensibilidade, a mesquinhez, a superficialidade da mente humana, e todos os falsos deuses. Pois todos os deuses são falsos, fabricados pelo homem, porque o homem tem medo. O homem que não tem medo, que vê lucidamente, que raciocina com equilíbrio, não inventa deuses. Isso é uma coisa inteiramente diferente.

Precisamos assim de uma revolução completa, não em algum tempo, mas *agora*, de facto *imediatamente*. Vede, peço-vos, mesmo só intelectualmente, verbalmente – a importância deste estado em que não temos «tempo», em que o «tempo» não existe.*

---

* Trata-se do *tempo psicológico* – e não do tempo cronológico, o tempo indicado pelo relógio. Esta distinção foi já feita pelo Autor, na primeira parte desta obra, que engloba as Conferências em Madrasta. A distinção é feita na Conferência intitulada «*o Tempo, o Sofrimento, a Morte*». (*N.T.*)

Porque quando admitimos o «tempo» e dizemos «Vou mudar gradualmente; a mudança é um processo evolutivo; o tempo há-de produzir uma mudança» – quando contamos com o tempo, então estamos apenas a continuar o que tem sido até agora, sob a forma de uma «continuidade modificada». E isso não é revolução, não é mudança, não é transformação completa.

Precisamos de transformação de uma profunda revolução. E sem religião – mas não essa coisa falsificada chamada «religião» – sem descobrirmos por nós mesmos o que é real, verdadeiro – a beleza da Verdade e o extraordinário significado desta palavra – se não descobrirmos isso por nós mesmos, qualquer transformação externa, qualquer ajustamento externo às condições, ao meio, às novas invenções, só nos tornará mais insensíveis, mais mecânicos mais embotados, mais astuciosos, e não seres humanos totalmente *vivos*.

Assim, quer queiramos quer não, precisamos – como seres humanos vivendo neste mundo de desespero, de tanta corrupção e degeneração – dessa imensa mudança em cada um de nós. E ela não pode ser produzida por acção da vontade. Vamos investigar tudo isto durante as palestras que vão seguir-se, mas estou já a fazer notar que a mudança não pode ser produzida pela vontade, por um acto deliberado. Porque nesse caso, tratar-se-ia apenas de um ajustamento a um padrão; e a mente que se ajusta a um padrão não tem a menor ideia do que esta extraordinária revolução significa.

Esta revolução só pode, pois, acontecer quando *escutamos* atentamente o mundo à nossa volta – toda a sua fealdade, corrupção, sede de poder, os políticos

com os seus discursos e as suas controvérsias astuciosas, o negociante com os seus deuses, os seus templos e a sua avidez de dinheiro... Sabemos que tudo isto está a acontecer neste mundo louco e insensato. Se não compreendermos tudo isso, não poderemos ter acesso ao «interior». Quando compreendermos o mundo, então inevitavelmente, seremos transportados ao «interior» pela maré desta compreensão do mundo. Quando chegarmos ao «interior» então teremos de escutar muito mais; e é essa a nossa dificuldade porque não sabemos escutar-nos a nós mesmos.

Nunca nos escutamos a nós mesmos. Só sabemos dizer, «Devo, não devo; isto é correcto, isto é incorreto; isto é mau, isto é bom; devo ajustar-me a isto, devo fazer isto», ou «não devo fazer isto». É só o que sabemos dizer. Nunca nos escutamos a nós mesmos – com atenção cuidadosa, de modo a que todas as coisas, e todos os pormenores, sejam revelados. E esse é o começo de nos conhecermos a nós mesmos. Se não nos conhecemos, não temos base para a nossa acção, e dessa maneira toda a acção só pode levar à infelicidade e ao desespero.

Portanto, o homem que deseja compreender o que é a Verdade tem de começar por si próprio, tem de começar por conhecer-se a si mesmo. Todas as complexidades, todos os sinais e mensagens interiores, a feeldade e a beleza, o murmúrio de cada pensamento e de cada coisa da mente – tudo isso ele tem de conhecer. Não deve ficar nenhum recanto por explorar. Tudo deve vir à luz, e vem se se escutar com atento cuidado. É por isso que temos de começar por dar atenção a

tudo o que fazemos, à nossa maneira de vestir, ao que dizemos, à nossa conduta, ao modo como tratamos os outros, à nossa tendência para o conformismo, ao modo como falamos aos nossos empregados, se os temos, e ao modo como falamos a um «patrão».

Precisamos de escutar atentamente. E com esse *escutar* vem a sensibilidade, uma mente penetrante. Isso surge naturalmente; não temos de aguçar a mente com esforço, com conflito. Mas esse natural aguçar da mente, sem aspereza, sem rigidez, só vem quando começamos a ter empenhamento, e esse empenhamento dá origem a um estado de atenção em que há intenso *escutar*. Então, levados por essa vaga, seremos capazes de penetrar profundamente em nós.

Todas as religiões têm falhado. A religião nada tem em comum com crenças e dogmas – a crença organizada é mera propaganda. A nossa necessidade agora não é voltar ao passado, ressuscitar o passado. Não podemos ressuscitar o que está morto; isso foi-se, acabou. Agora temos de estar vivos, totalmente vivos para podermos descobrir por nós mesmos o que é a Verdade. Não temos nenhum dia, nenhum «guru», nenhum instrutor. Temos de descobrir a flor da bondade, a beleza infinita, e aquela Realidade que está além das palavras, além da medida do pensamento – temos de *descobri-la, por nós mesmos*.

9 de Fevereiro de 1964

II. *Viver sem conflito*

O problema da comunicação é sempre uma questão difícil de resolver. Comunicar profundamente uns com os outros sobre assuntos sérios requer, parece-me, uma atenção de natureza especial. Porque, geralmente, quando estamos a tentar comunicar alguma coisa a outro, nós mesmos não estamos a vê-la com clareza, e o outro não está realmente a prestar atenção ou a escutar – está sob a pressão dos seus próprios problemas, das suas ansiedades, dos seus medos. E assim, a comunicação torna-se extremamente penosa, extremamente difícil.

Participar numa reunião como esta requer que todos – tanto aquele que fala como os que o escutam – estejam em comunhão. Temos de ser capazes dessa comunhão, ou seja, vós e eu precisamos de estar com intensa atenção, ao mesmo tempo e ao mesmo nível. Se o «orador» deseja dizer alguma coisa – como vai fazê-lo – que requer uma percepção imediata e penetrante – não uma simples aceitação verbal, ou uma mera rejei-

ção – mas uma profunda visão interior do problema no seu todo, tanto o «orador» como os que o escutam têm de se encontrar, de comunicar uns com os outros, ao mesmo nível, com a mesma intensidade, ao mesmo tempo. De outro modo, não há comunhão. Cada um de vós pode ouvir as palavras e interpretá-las de acordo com a sua imaginação, ou segundo a sua compreensão de uma determinada língua; mas estar realmente em comunhão requer que ambas as partes estejam a sentir intensamente, ao mesmo tempo, estejam a comunicar profundamente, a um nível que exige uma atenção total; se assim não for, não há comunicação.

Não sei se alguma vez estivestes em comunhão convosco mesmos – não quero dizer «meditar», mas estar em comunhão, em comunicação, em contacto, em intimidade convosco mesmos. Se já estivestes em contacto, em intimidade, em comunhão, com a vossa mente, com o vosso coração, sabereis que o estado de comunhão requer uma atenção de certa natureza. É preciso sermos capazes de perceber, de ver rapidamente o significado da palavra, assim como o sentido que está além da palavra. Só há possibilidade de comunhão ou comunicação quando todos compreendemos a natureza e o significado da palavra, e também o alcance da palavra.

Especialmente quando tratamos de assuntos que requerem uma visão muito profunda, subtileza de pensamento e rápida compreensão, parece-me que é preciso não só que cada um esteja em comunhão consigo próprio, mas também em comunhão com o «orador». Assim, a tarefa de cada um, como ouvinte, é

duplamente difícil, porque tem não só de compreender e de estar em comunhão consigo, mas tem, ao mesmo tempo, de ouvir as palavras, sem lhes dar demasiada importância, sem nelas de deter. Cada um precisa, também, de escutar com atenção, uma atenção intensa que não deturpa, que não traduz, que não compara; tem de facto de estar em intensa comunhão consigo e também com o «orador». Isto requer grande empenhamento, é uma enorme tarefa. Porque não estamos aqui a falar superficialmente sobre assuntos sem verdadeira importância – sobre «política» ou alguma «reforma» social. Estamos a falar sobre algo que atinge o ser humano até ao próprio coração da sua existência.

Dissemos, na palestra anterior, que vamos penetrar até à raiz das coisas, para pesquisar, para investigar, a própria substância do nosso ser. E, para isso, cada um precisa não só de estar consciente dos estados da sua própria mente e do seu coração, mas também de, ao mesmo tempo, ao mesmo nível e com a mesma intensidade, acompanhar, escutar, o que se está a dizer. Assim, deixai-me fazer notar que a vossa tarefa exige muita energia. Não estais apenas a ouvir superficialmente, a concordar ou a discordar. Vamos, de facto, explorar profundamente toda a estrutura da nossa mente e do nosso ser. Cada um de vós irá fazer isso em cooperação com o «orador» e, portanto, precisa de estar em comunhão com ele, tanto quanto consigo mesmo. De outro modo, toda a comunicação cessa imediatamente, pois a certa altura perde-se o contacto entre vós e este que vos está a falar.

Assim, espero que vejais a tarefa que tendes à frente para realizar. Não sou eu que estou a determiná-la; cada um é que tem de a determinar para si mesmo. Essa é a única maneira de estarmos em comunhão – com a natureza, com uma nuvem, com a beleza de um pôr-do--sol, ou com a nossa mulher e os nossos filhos, com o nosso vizinho, com o nosso patrão. Precisamos de ter esse estado de atenção em que há relação directa entre nós, quanto ao que estamos a pensar, a falar ou a escutar. Vede, por favor, como isto é importante, pois, de outro modo, não estaremos em relação.

Quando isso está bem claro, não só interiormente, mas também exteriormente, quando a vossa mente não está a divagar, ou cansada, ou a pensar em alguma coisa, quando estiverdes a escutar – não a interpretar, a comparar, a avaliar, mas a escutar realmente – então vereis que estamos a fazer uma viagem juntos, uma viagem à profundidade do nosso ser e aí descobrimos todas as angústias, todas as dificuldades, todos os problemas que existem nas nossas mentes e nos nossos corações.

Desejo falar, esta tarde, sobre a natureza do conflito, e investigar se é de facto possível estarmos totalmente libertos de todo o conflito. Por conflito entendo o esforço constante, a constante inquietação, a ansiedade, o desespero, a angústia, os medos, os atritos, a luta que existe interior e exteriormente, o sentimento de insegurança, a busca, pelos que se sentem inseguros, de um estado sem perturbações, um estado de permanência. Há também o conflito que existe entre o consciente e o inconsciente, o conflito de diferentes

desejos, o conflito da ambição, o conflito criado pela procura de sucesso pessoal, o conflito da frustração, o conflito da ânsia de descobrir uma ideia sobre o que é a verdade, o que só torna maior o conflito existente. Porque, vivendo neste mundo e tentando ajustar-nos a ele e, ao mesmo tempo, à ideia que estabelecemos como padrão, como ideal, estamos a aumentar o nosso conflito.

O «orador» vai investigar tudo isso, e cada um de vós irá escutar. Mas não deveis estar só a ouvir, aceitando ou rejeitando, o que está a ser dito por alguém exterior a vós, por um homem sentado neste estrado. Estais a escutar-vos a vós mesmos com os «ouvidos» da mente, ouvidos capazes de escutar cada movimento do vosso próprio pensamento e do vosso sentir, com lucidez, precisão, sensatez e equilíbrio.

Quase todos nós procuramos alguma espécie de segurança, porque a nossa vida é um conflito interminável, desde que nascemos até que morremos. A monotonia cansativa da vida e a ansiedade da vida; o desespero da existência; o sentimento de querer ser amado, e não ser amado; a superficialidade, a vulgaridade, todo o esforço da existência diária – é isso a nossa vida. Vida em que há perigo e inquietação, em que nada é certo; há sempre a incerteza do amanhã. Assim, consciente ou inconscientemente, anda-se sempre em busca de segurança. Quer-se encontrar um estado permanente; primeiro, a nível psicológico, e depois exteriormente – sempre, em primeiro lugar, a segurança psicológica, e não a exterior. Deseja-se um estado permanente em que não se seja perturbado por coisa

alguma, por nenhum medo, nenhuma ansiedade, nenhum sentimento de incerteza, nenhum sentimento de culpa. É o que quase todos desejamos. É o que quase todos procuramos, tanto exterior como interiormente.

Exteriormente desejamos bons empregos; somos «educados» tecnicamente, para funcionarmos mecanicamente, numa determinada ocupação burocrática ou outra qualquer. E, interiormente, desejamos paz, um sentimento de certeza, de permanência. Em todas as nossas relações, em todas as nossas acções, quer estejamos a agir correctamente, quer incorrectamente, queremos estar em segurança. Queremos que nos digam: «isto é certo, isto é errado; não faças isto, faz aquilo». Queremos seguir um padrão, porque é a maneira mais «segura» de viver – quer o padrão seja estabelecido por nós mesmos, quer por outro, pela sociedade, pelo «guru», ou pelos nossos próprios ideais e opiniões. Há, pois, esta constante exigência de segurança exterior, assim como de segurança interior. E a segurança interior torna-se muito mais complicada quando existe a autoridade de uma ideia.

Por ideia, entendemos o ideal, o padrão, o exemplo, a fórmula, o herói. Tudo isso é «permanente», e lutamos para o atingir. E, assim, há sempre uma distância entre *o que é* e «o que deveria ser» – e, portanto, há conflito. Quando a mente está em busca de segurança, precisa-se de ter uma autoridade – seja a autoridade da sociedade, da lei, seja a autoridade estabelecida pela sociedade, na forma de um ideal ou

de uma pessoa que nos diga «o que devemos fazer» e o que «não devemos fazer». E, finalmente, buscamos a segurança perfeita em Deus. É este o padrão que temos seguido há séculos e séculos.

O homem existe como *homem*, segundo se descobriu, há cerca de dois milhões de anos. E há pinturas e outros dados que indicam que o homem sempre tem vivido nesta constante ansiedade, neste medo constante, neste permanente estado de inquietação – é uma corrente em que o homem vem flutuando, sempre buscando, buscando e, devido a essa busca, estabelecendo a autoridade de um livro, de uma pessoa, de uma ideia. E é conscientemente que vem fazendo isso.

Observemos, pois, como disse, a nossa própria mente, a nossa própria vida. O que realmente mais interessa a cada um, exteriormente, é segurança, dinheiro, posição, poder, conforto; e, interiormente, um estado sem qualquer perturbação, livre de toda a ansiedade, de todos os problemas, de todo o sentimento de perigo, iminente ou distante. É assim a nossa vida. E temos aceitado, sem discussão, este padrão de existência. Quando nos vemos muito perturbados, tentamos fugir disso, procurando os templos ou outras formas de evasão. Nunca nos interrogamos, nunca penetramos em nós mesmos para ver se, a nível consciente ou inconsciente, existe de facto segurança. Mas vamos interrogar-nos agora. Podemos não gostar de o fazer, podemos resistir, porque não estamos nada acostumados a encarar as coisas, não estamos acostumados a olhar-nos tal como somos. Preferimos «ver» coisas que não existem, ou imaginar coisas que «de-

veriam» existir. Agora, porém, vamos olhar o que realmente existe *o que é*.

Antes de mais, existe de facto segurança interior, no relacionamento, nas nossas afeições, nos nossos modos de pensar? Existe a suprema Realidade, a que todo o homem aspira e em que põe as suas esperanças e a sua fé? Porque no momento em que desejamos segurança, inventamos um «deus», uma ideia, um ideal que nos dará um sentimento de segurança; mas isso pode não ter qualquer realidade – pode ser apenas uma ideia, uma reacção, uma resistência ao facto óbvio que é a incerteza. Assim, temos de investigar esta questão de saber se existe de facto segurança em algum nível das nossas vidas. Teremos de investigar, primeiro interiormente, porque se não houver segurança interiormente, então a nossa relação com o mundo será inteiramente diferente; então nunca mais nos identificaremos com um grupo, com uma nação, ou mesmo com uma família.

Temos portanto de investigar, primeiro, a questão de saber se existe permanência, se existe isso a que se chama «estar seguro». O que significa que vós e eu estamos dispostos a investigar em nós mesmos, com agrado, com naturalidade, sem hesitações. Porque o facto é que vivemos sujeitos à autoridade, tanto exterior como interior – a autoridade da sociedade, ou a autoridade que estabelecemos para nós próprios, devido à experiência, ou ainda a autoridade transmitida pela tradição. Somos treinados para obedecer, porque na obediência as pessoas encontram segurança. Mas para descobrir se existe verdadeira segurança, temos de

estar completamente libertos de toda a autoridade.* É muito importante compreender isto, porque todas as religiões sustentam que há uma entidade espiritual permanente chamada «alma», «atma», ou outro nome que se prefira. E aceitamos a existência dessa entidade devido ao condicionamento, à propaganda, aos nossos medos, às nossas exigências de segurança. Aceitamo-la como uma reconfortante realidade. E há todo um «mundo» que diz: «Não existe tal coisa, é apenas uma questão de crença, sem nenhuma validade». É o mundo comunista a que se chama ateu, ímpio – como se se fosse muito religioso, só porque se tem uma crença... Assim, o homem que deseja investigar esta questão da segurança tem de estar totalmente liberto de todas as formas de autoridade – não se trata da autoridade da lei, da autoridade do Estado, mas da autoridade que a mente procura, ou determina que existe, num livro, numa ideia, numa experiência da vida. Por favor, acompanhai tudo isto, consciente ou inconscientemente. Só a mente que está liberta da autoridade pode começar a investigar este imenso problema da segurança. De outro modo, não podeis estar em comunicação, pois digo que, *psicologicamente*, não existe segurança.

Se tentarmos encontrar segurança em «Deus», trata-se de uma invenção nossa. Estamos a projectar o nosso desejo num símbolo a que chamamos Deus, mas isso não tem qualquer fundamento. Assim, precisamos de

---

* Trata-se da autoridade psicológica, como o Autor explicita mais adiante. (*N.T.*)

estar libertos da autoridade, neste sentido. A mente procura autoridade, estabelece-a num ideal, numa fórmula, numa pessoa, numa igreja, numa determinada crença, e trata de se ajustar, de obedecer. Ela precisa de se libertar disso; não só consciente mas também inconscientemente – o que é muito mais difícil. A maioria das chamadas «pessoas cultas» não crê em Deus; isso não é muito importante para elas porque ou têm muito bons empregos ou uma boa quantia de dinheiro, e acham que a crença em Deus é apenas uma ideia antiquada. Assim, põem-na de lado e vão vivendo à sua maneira. Mas investigar o inconsciente e ficar livre da tendência inconsciente para procurar a autoridade é muito mais difícil.

Não vou aprofundar muito o problema do inconsciente; vou abordá-lo de maneira breve. O inconsciente é o passado de muitos milhares de anos. É o resíduo da raça, da família, do conhecimento acumulado. O inconsciente é toda a tradição, que conscientemente podemos rejeitar, mas que continua a existir. Ela torna-se a autoridade que seguimos nos momentos de perturbação. O inconsciente diz, então: Vai à igreja, faz isto, faz aquilo, cumpre um ritual – seja ele qual for. O incitamento, a sugestão do inconsciente, com todo o passado atrás dele, torna-se a autoridade – que por sua vez se torna «a nossa consciência», a «voz interior», e tudo o mais. Assim, cada um tem de estar atento a tudo isso, tem de o compreender e de se libertar, para saber se existe ou não segurança, e viver na verdade que, por si mesmo, descobrir a esse respeito.

Psicologicamente, emocionalmente, encontramos também muita segurança ao identificarmo-nos com uma ideia, com uma raça, com uma comunidade, com um determinado movimento. Isto é, ligamo-nos a uma certa causa, a um partido político, a uma determinada maneira de pensar, a certos costumes, hábitos, rituais – como hindus, parsis, cristãos, muçulmanos, etc. Entregamo-nos a uma determinada forma de existência, a uma determinada maneira de pensar; identificamo-nos com um grupo, com uma comunidade, com uma certa classe ou uma certa ideia. Essa identificação com a nação, com a família, com um grupo, com uma comunidade, dá ao indivíduo um certo sentimento de segurança. Sente-se muito mais seguro quando diz, «sou indiano», ou «sou inglês», «sou alemão», etc. Essa identificação faz-lhe sentir segurança. É preciso ter, também, consciência disso.

Portanto, quando perguntamos a nós mesmos se existe ou não segurança, o problema torna-se extremamente complexo se não compreendemos directamente a questão, sem nos desviarmos para os aspectos marginais. Porque o desejo de estar seguro – quando provavelmente não existe segurança nenhuma – cria conflito. Se virmos a verdade de que, *psicologicamente*, não existe segurança de espécie alguma, em qualquer nível, então não há conflito. Seremos então criativos, vulcânicos na acção, explosivos nas ideias; não estaremos presos a nada. Então estaremos a *viver*. A mente que está em conflito, não pode, obviamente, viver com lucidez, com um sentimento de imensa afeição e simpatia. Para amar, temos de ter uma mente extraordinariamente sensível.

Mas não podemos ser sensíveis se estamos sempre com medo, sempre ansiosos e aflitos, inseguros e, portanto, em busca de segurança. E é evidente que a mente em conflito se está a desgastar, como qualquer máquina sujeita a atrito; torna-se insensível, embotada, cheia de tédio.

Assim, portanto, em primeiro lugar: existe segurança? Sois vós que tendes de o descobrir, não eu. Digo que, psicologicamente, não existe qualquer espécie de segurança, em qualquer nível, em profundidade. Mas isso não é para vós uma realidade. Se o repetirdes, estareis a dizer uma mentira, porque isso não é verdadeiro para vós. Assim, tendes de o descobrir, porque se trata de um problema urgente, pois o mundo está num caos, numa terrível situação de desespero, de violência, de desumanidade. Ao dizer «o mundo» refiro-me ao mundo em que viveis – não à Rússia, à China, à Inglaterra, mas o mundo que vos rodeia – a família, as pessoas com quem estais em contacto. Esse é o vosso mundo. Nesse mundo, se o observarmos profundamente, se não passarmos por ele só com indiferença, encontraremos um enorme sentimento de desespero, ansiedade, degradação, inautenticidade constante. E para compreender esta vida em toda a sua vastidão e extraordinária beleza e profundidade – não uma profundidade e beleza imaginárias, mas a verdadeira, palpitante, vital e intensa beleza da existência, da vida, do viver – a nossa mente tem de encontrar-se inteiramente num estado em que não permaneça nela nem um só sinal de conflito.

Tendes, assim, de investigar e descobrir por vós mesmos, como o estais a fazer agora. Se achais que existe segurança interiormente, ficareis, então, a viver num perpétuo estado de conflito. Ficareis a viver num constante estado de imitação, de obediência, de conformismo e, portanto, nunca sereis livres. E a vossa mente precisa de estar completamente livre; de outro modo, não pode perceber, não pode compreender. Se a mente não está livre, não pode ver a beleza de uma árvore, o encanto de uma nuvem ou a beleza de um sorriso, num rosto.

Existe segurança? Existe essa permanência que o ser humano está sempre a procurar? Como podeis observar, o vosso corpo muda; as células do corpo mudam constantemente. Como podeis ver, na relação com a vossa mulher, os vossos filhos, com o vizinho, com o Estado, com a comunidade, existe alguma coisa permanente? Gostaríeis de tornar tudo isso permanente. Chamais casamento à relação com a vossa mulher, e legalmente essa relação é estável. Mas existe permanência nessa relação? Porque se esperais que haja permanência na relação com a vossa mulher ou o vosso marido, quando ela, ou ele, vos abandona, ou olha para outro, ou morre, ou cai doente, ficais completamente desorientados, sentis ciúme, sentis medo, correis para o templo, cumpris algum ritual, abris a porta a todas as formas de insensatez.

Observai, por favor, as vossas próprias mentes, observai a vossa própria vida. Porque se cada um não compreender a sua vida – a aflição, a infelicidade, a constante luta da sua existência diária – não pode ir

muito longe. Pode falar de Deus, de amor, de beleza – mas nada disso tem fundamento. Para se poder ir muito longe, tem de se começar pelo que está mais perto. E o que está mais perto de vós, sois vós mesmos; é aí que deveis começar.

Assim, tendes de investigar e descobrir, por vós, se existe segurança, permanência, um estado sem qualquer perturbação. Não se trata do que outros disseram, Shankara ou quem quer que seja – esquecei-os agora; não têm verdade na vossa vida, têm tanta verdade nela como uma boa história de detectives. O que é verdade é a *vossa* vida – a luta, a aflição, o conflito, os problemas. Se este campo não for totalmente compreendido, não tereis possibilidade de ir mais longe; e se tentardes ir «mais longe» estareis a entrar numa ilusão, numa fantasia, num mito sem base nenhuma.

Ora, quando começamos a investigar, investigamos para descobrir o que é verdadeiro, o que é factual – factual no sentido daquilo que psicologicamente é real – não o que se gostaria que fosse, não o que se pensa que deveria ser. O estado real de todo o ser humano é a incerteza. Das pessoas que se apercebem do estado real de incerteza, umas vêem o facto e «vivem com ele», mas outras tornam-se desequilibradas, neuróticas, porque não podem encarar essa incerteza. Não são capazes de viver com algo que requer uma enorme mobilidade e vivacidade da mente e do coração e, assim, tornam-se neuróticas, tornam-se monges, adoptam as mais fantasiosas formas de fuga. Assim, temos de ver o que é real, sem nos refugiarmos em «boas obras», em idas ao templo, em conversas. O *facto* é algo que exige toda a

nossa atenção. E o facto é que todos vivemos em insegurança; não existe nada que seja seguro.

O facto é que nada é certo, nada. O meu filho poderá morrer, a minha mulher pode fugir de casa, eu posso adoecer – nada é certo. Então, por que não aceitamos o facto e vivemos com ele? Sabeis o que significa «viver com uma coisa»? Já experimentastes viver com uma coisa sem vos habituardes a ela? Uma pessoa pode facilmente habituar-se a uma árvore, à beleza do pôr-do-sol – é muito fácil. Mas «viver» com uma árvore, ver o pôr-do-sol todos os dias, como uma coisa nova, ver a folha como se a estivéssemos a ver pela primeira vez, com clareza, com intensidade, com a percepção da extraordinária beleza dessa folha – isso não exige memória; exige que se olhe para ela como se fosse uma coisa nova, que se olhe com intensidade, de novo, em cada dia.

Assim, cada um tem de viver com a incerteza. Porque só a mente que está incerta é criadora – não aquela que vive na continuidade; não a mente que precisa de se sentir completamente segura para «criar», para escrever um poema; isso é demasiadamente imaturo. Quando viverem nesse estado de completa incerteza interior, verão que podem enfrentar com clareza, com vivacidade, cada problema da vida, em qualquer nível, seja qual for a crise ou o desafio. Porque para quase todos nós, a resposta inadequada a um desafio é o começo do conflito. A vida está constantemente a oferecer-nos – a cada um de nós de diferentes maneiras, segundo os nossos temperamentos e preferências – desafios, conscientes ou inconscientes, em todas as vinte e quatro horas do dia. Como é que

respondemos *completamente*, de cada vez, de modo a que não haja conflito algum? A nossa resposta tem de ser totalmente adequada, e não é possível mantê-la sempre assim. Quando a resposta é inadequada, cria-se um problema; temos então de enfrentar imediatamente o problema, para o resolver de imediato. E isso só pode acontecer quando a mente está completamente em movimento, liberta de peias, cheia de energia. E só podemos estar cheios de energia e vitalidade, em movimento, tremendamente activos, em «inacção»,* quando a mente está inteiramente liberta de todos os medos relativos à segurança.

Mas, como vemos acontecer com quase todos nós, a vida de todos os dias – o emprego, a família, o sexo, o dinheiro, os prazeres – essa maneira de viver entorpece-nos. Não sei se já reflectistes no que significa um homem gastar trinta ou quarenta anos da sua vida a ir todos os dias para o emprego.

---

* Sobre esta «inacção», ou *não acção*, Krishnamurti diz, na obra *Cartas às Escolas*: «[...] Usamos a energia «positivamente» a fazer guerras, a escrever livros, a fazer operações cirúrgicas, a trabalhar debaixo do mar, etc. A *não-acção* necessita de muito mais «acção», de muito mais energia do que a positividade. Faz parte da acção «positiva» controlar, manter, fugir a qualquer coisa. *A não-acção é a atenção total da observação.* Neste observar, aquilo que está a ser observado sofre uma transformação. Esta observação silenciosa exige não só energia física mas também uma profunda energia psicológica. Estamos habituados à primeira das duas, e este condicionamento limita a nossa energia. Numa observação completa, silenciosa, que é *não-acção*, não há dissipação de energia e, portanto, esta é ilimitada». (In *Letters to the Schools*, p. 36, Ed. Krishnamurti Foundation, England). (*N.T.*)

Vejamos o que se passa com a sua mente. Ele fica incapaz de funcionar de outra maneira senão daquela – como um médico que se especializa numa determinada doença, o seu «céu» será, provavelmente, essa doença... Depois de trinta ou quarenta anos assim consumidos, a mente fica gasta; já não está fresca, jovem, inocente; está embrutecida, especializada, violentada, moldada; e assim, ela isola-se num canto, e a vida passa ao lado... Mas é isso que cada um quer que os seus filhos sejam: pessoas com um bom emprego durante os próximos trinta ou quarenta anos – de tal modo que se tornam insensíveis, embotados, incapazes de encarar a vida. É só nisso que se está interessado.

Há guerras; o homem está a destruir o homem; há terrível crueldade; cada um interessado em si, em nome de Deus, em nome da sociedade, «fazendo o bem», «ajudando» os outros, etc., servindo-se de todos, em proveito próprio ou da ideia com que está identificado. É esse o estado em que se encontra o homem. Não estou a empregar a palavra «indivíduo» porque um *indivíduo* é algo inteiramente diferente. Só há verdadeira individualidade quando se está só, isto é, completamente liberto de todo o controlo e moldagem impostos pelo meio social. Cada um é um ser humano torturado, aprisionado neste mundo de terrível sofrimento; e não pode fugir disso. É um facto. Cada um tem, pois, de enfrentar esse facto, de o «agarrar» bem. E isso requer energia e paixão. E não podemos ter essa paixão, essa energia, se desperdiçamos a nossa vida no conflito.

Portanto, a mente tem de compreender, do princípio ao fim, este imenso problema da luta, do esforço

interminável, constante, para «vir a ser» alguma coisa – e é isso que se considera evolução... Quando há um esforço constante para «vir a ser», sempre a lutar, a lutar; nunca há um momento de verdadeira paz – não uma paz imaginada, não a paz da estagnação que é da mente que diz, «Encontrei Deus, encontrei uma certa realidade e estou satisfeita com ela». Se uma pessoa não compreende o conflito, se não compreende o seu próprio ser, se não penetra em si mesma profundamente, amplamente, com lucidez, então, faça o que fizer não tem paz. Poderá dissimular perante os outros, ser hipócrita. Mas, para encontrar aquela Realidade, tem de compreender completamente esta questão da segurança, tem de estar livre e de viver naquele «estado de incerteza».

A vida, para quase todos nós, é vazia. Sendo assim, tentamos preenchê-la com toda a espécie de coisas. Mas, se compreendermos este problema da segurança e da insegurança, veremos, ao penetrarmos nele mais profundamente – não estou a usar as palavras «mais profundamente» num sentido comparativo – que não se trata de uma questão de tempo. Então, cada um compreenderá inteiramente este problema da segurança e do conflito. Irá então descobrir – *descobrir*, não acreditar – por si mesmo, um estado de existir completo, de pleno *ser*; um estado sem medo, sem ansiedade, sem obediência nem compulsão; um *estado de ser* de plenitude; uma luz que nada busca, que não tem nenhum movimento para alcançar algo fora de si própria.

12 de Fevereiro de 1964

III. Liberdade pelo autoconhecimento

Vamos, esta tarde, pintar um quadro verbal. As palavras não são importantes. Temos de as ouvir sem ficarmos presos ao seu significado superficial. É como olhar um quadro. Geralmente, queremos saber o nome do pintor, e começamos a compará-lo com outros pintores; ou fazemos interferir os nossos conhecimentos de pintura e começamos a interpretar, a fragmentar--analisando a construção, a profundidade, a luz, a cor, e pensamos ter compreendido o quadro... Assim, esta tarde, temos de ter muito cuidado, para não nos enredarmos nas palavras ou sermos enredados por elas. Porque, em geral, as nossas mentes são escravas das palavras. Aliás somos escravos, praticamente sob todos os aspectos. As palavras, em especial, têm uma enorme influência na nossa vida; estão carregadas de significado. E não escutamos, ficamos incapazes de *escutar*, porque as palavras despertam uma variedade de símbolos e ideias, despertam medos, esperanças, angústias.

É importante escutar, realmente, com uma mente livre, uma mente que não esteja apenas a rejeitar ou a

aceitar palavras, mas que tenha uma sensibilidade profunda, que seja capaz de ver, imediatamente, o que é verdadeiro e o que é falso, sem se basear no conhecimento acumulado. Porque o conhecimento acumulado nunca nos dá a percepção do verdadeiro. O que nos dá essa percepção profunda e livre é a liberdade total. É sobre isso que vamos falar esta tarde.

A palavra «liberdade» está pesadamente carregada – política, religiosa, socialmente, em todos os aspectos. É realmente uma palavra extraordinária, com significado e profundidade enormes; carregamo-la, como acontece com a palavra «amor», de variadíssimos significados – liberdade política, liberdade social, liberdade respeitante ao trabalho; liberdade em relação aos dogmas religiosos, às crenças; «liberdade» para fugir às responsabilidades imediatas, aos problemas, à ansiedade, aos medos. A mente quer libertar-se de muitas coisas. E então construímos uma estrutura verbal que nos dá uma aparência de liberdade, mas não sabemos o que significa ser verdadeiramente livre, *sentir-se livre* – que não é argumentar acerca da liberdade, defini-la, limitar-se a perguntar, «Que entende por liberdade?» Não sabemos, realmente, o que é a liberdade, o que é *senti-la*, nem quanto ela é necessária – não num determinado nível, mas totalmente.

Sem liberdade total,* toda a percepção, toda a visão objectiva fica deformada. Só o ser humano totalmente

---

* Trata-se da *liberdade psicológica*, como se pode constatar, ao longo desta pesquisa (*N.T.*)

livre pode olhar e compreender imediatamente. Estar livre implica, de facto, o total esvaziamento da mente, não é assim? Esvaziar, por completo, a mente do seu conteúdo – essa é a verdadeira liberdade. Liberdade não é a mera revolta contra as circunstâncias, a qual, por sua vez, cria outras circunstâncias, outras influências ambientais, escravizadoras da mente. A liberdade a que nos referimos é a liberdade que vem naturalmente, facilmente, de maneira espontânea, quando a mente é capaz de funcionar no seu nível mais alto.

Em geral, os nossos cérebros são indolentes. Estão obscurecidos, tornam-se embotados pela «educação», pela especialização, pelo conflito, por todas as formas de luta interior, psicológica, assim como pelas pressões externas. Os nossos cérebros só estão realmente activos quando há uma exigência imediata, uma crise premente. Fora disso, vivemos, num estado «hipnótico», uma vida monótona, funcionando indolentemente nos nossos empregos e ocupações; por isso, os nossos cérebros não são penetrantes, atentos, despertos, sensíveis, não estão activos ao nível da sua máxima capacidade.

Se o cérebro não funciona ao nível da sua máxima capacidade, não é capaz de ser livre. Porque a mente embotada, superficial, limitada, estreita, medíocre, só é capaz de mera reacção, em face do meio; e devido a só ser capaz de reacção, torna-se escrava desse mesmo meio. E daqui surge todo o problema de nos libertarmos do meio, e de não sermos escravos das várias influências, directrizes, pressões. Assim, o que é importante é sentirmo-nos real e totalmente livres.

Há duas espécies de liberdade: uma é a libertação *de* alguma coisa, que é uma reacção, e a outra – que não é uma reacção – é *ser livre*. Libertarmo-nos *de* alguma coisa é uma reacção, dependente da nossa escolha, do nosso carácter, do nosso temperamento, de várias formas de condicionamento. É como a reacção de um jovem revoltado contra a sociedade – ele quer ser livre. Ou a do marido que quer livrar-se da mulher; ou a mulher que quer livrar-se do marido; ou o nosso desejo de nos livrarmos da cólera, do ciúme, da inveja, do desespero. Tudo isso são reacções, respostas, a dadas circunstâncias, que impedem a pessoa de funcionar livremente, facilmente.

Queremos a libertação pessoal. E essa libertação é negada numa sociedade onde os costumes e as convenções, os hábitos, as tradições são tremendamente importantes. Daí, a revolta. Ou, então, há a revolta contra a tirania. Há, portanto, várias formas de revolta, de reacções a pressões imediatas. Isso, realmente, não é verdadeira liberdade, porque toda a reacção gera outras reacções, que criam outras circunstâncias, às quais a mente de novo se escraviza. Há, assim, uma repetição constante da revolta: ser-se enredado pelas circunstâncias, revoltar-se contra essas circunstâncias, e assim por diante, interminavelmente.

Estamos a falar de uma liberdade que não é reacção. A mente que é livre não é escrava de coisa nenhuma, de circunstâncias nenhumas, de nenhuma rotina. Embora possa estar especializada no exercício de uma certa função, não é escrava disso, não fica presa nessa rotina; embora viva na sociedade, não pertence à

sociedade. E a mente que constantemente se esvazia de todas as acumulações e reacções diárias – só essa mente é livre.

Vivemos pela acção. A acção é imperativa, é necessária. Há a acção nascida da ideia, e há a acção nascida da liberdade. Vamos investigar um problema que requer vivacidade do nosso cérebro, e não a nossa concordância ou discordância. A casa está em chamas, o mundo está em chamas, a arder, a destruir-se a si próprio; e a acção é indispensável. E essa acção não depende das ideias que cada um tem acerca do incêndio, do tamanho do balde a usar, do que cada um irá fazer. É preciso *actuar*, para extinguir o incêndio. E para o extinguir, não se podem ter ideias a respeito do incêndio: quem deitou fogo à casa, qual a natureza do incêndio, etc., não há que especular acerca do incêndio. Tem de haver *acção imediata.* O que significa que a mente precisa absolutamente de sofrer uma completa *mutação*.

O homem vive há um milhão setecentos e cinquenta mil anos, aproximadamente dois milhões de anos. Biologicamente, acumulou muitas experiências, muito conhecimento, passou por muitas civilizações, por muitas pressões e tensões. Somos esse homem, quer o ignoremos quer não. Quer o reconheçamos quer não, somos o ser humano, somos o resultado de dois milhões de anos. E, ou continuamos a evoluir lentamente, passando, infinitamente, por sofrimentos, ansiedades e conflitos de toda a espécie, ou saltamos para fora dessa corrente, em qualquer altura, como quem salta de um barco para a margem do rio – podemos fazer isso em

qualquer momento. Mas só a mente livre é capaz de o fazer.

A acção – que significa *fazer*, *ser* – se nasce de uma ideia, não é libertadora, não torna a mente livre. E quase todas as nossas acções nascem de uma fórmula, de um conceito; e assim, não são libertadoras, não trazem liberdade à mente. Se me é permitido sugerir-vos, não fiqueis apenas a escutar as palavras; observai as vossas mentes em funcionamento. Observai-vos a vós mesmos, e vede o que são as vossas acções, e em que é que elas se baseiam. Não se trata de concordar com o «orador» ou de discordar dele. Ele está apenas a indicar o que está de facto a acontecer, o que de facto *é*. Se cada um não observar o que existe em si mesmo, e só ouvir as palavras, então sairá daqui levando apenas cinzas, sairá vazio, sem nada; terá perdido uma hora, uma hora de um belo entardecer.

Precisamos de nos observar, de observar o funcionamento da nossa própria mente. E isso é extremamente árduo, porque não se está acostumado a observar a actividade do pensamento. Cada um precisa de observar o funcionamento da sua mente – sem a guiar, sem a moldar, sem lhe dizer o que deve pensar ou não pensar; observar, apenas, as reacções do cérebro quando ouve as palavras, quando ouve aqueles corvos, quando vê as árvores, a luz da tarde, as folhas agitadas pela brisa, a forma de um ramo ou um tronco escuro destacando-se no céu da tarde – apenas tem de observar tudo isso. Quando se observa assim, o cérebro fica vivificado. Mas quando dirigimos essa observação – como ela deve fazer e como não deve

fazer – então está-se a reagir e a tornar o cérebro embotado e entorpecido.

Para compreender o que é a liberdade e a verdadeira acção, temos de compreender todo o processo do nosso próprio pensamento; isto é, temos de conhecer-nos a nós mesmos. E isso é uma das mais difíceis tarefas que podemos empreender. Porque o conhecer-se a si mesmo requer uma mente capaz de olhar-se, sem o conhecimento previamente adquirido. Se nos olhamos com o conhecimento que acumulámos, então estamos apenas a projectar ou a traduzir o que vemos, de acordo com o passado e, portanto, não estamos a *olhar-nos*. Assim, olhar-nos a nós mesmos requer uma mente fresca, nova, a cada momento. E é aqui que surge a dificuldade. Compreendei isto, por favor. Porque se não compreenderdes o que se está a dizer agora, então, quando examinarmos o problema da liberdade, não sereis capazes de o «agarrar» e de o investigar.

Estamos a falar do ser humano total, no aspecto da psique, da actividade interior, da qualidade do cérebro e da mente. O cérebro faz parte da mente, e a mente é também a psique; a totalidade é a mente. Cada um tem, pois, de compreender o funcionamento deste todo – de si mesmo.

Há o «conhecimento» de si mesmo e há o *conhecer-se* a si mesmo. Se se trata de «conhecimento», trata-se de um mero processo aditivo. Isto é, podemos adicionar-lhe mais conhecimentos por meio da experiência, por meio do exame e da exploração posteriores; e acrescentemos o que vamos descobrindo àquilo que já sabemos. Toda a experiência é traduzida de acordo com

o que já se conhece; e a experiência é o desafio, e a resposta a esse desafio. Porque, em cada minuto da nossa consciência, em estado de vigília ou de sono, estamos a ter esse desafio. Quando lhe respondemos adequadamente, de modo total, completo, a resposta não cria conflito e portanto o cérebro mantém-se extremamente activo. Mas quando respondemos ao desafio de acordo com o nosso condicionamento, os nossos conhecimentos, as nossas experiências anteriores, essa resposta cria conflito – há conflito entre desafio e a resposta.

Se nos observamos a nós mesmos, veremos que quase todos respondemos de acordo com os nossos conhecimentos, a nossa experiência, o nosso condicionamento, como hindu, como budista, como cristão, como comunista, como técnico, como pai de família. Em cada caso, a pessoa adquiriu muita experiência, e reage com toda essa carga de experiência acumulada. E é com todo esse conhecimento acumulado que a pessoa se olha a si mesma. E então diz, «Isto é bom, isto é mau; devo conservar isto, devo rejeitar aquilo». Quando faz isso, não está a olhar-se a si mesma; está só a projectar os seus conhecimentos naquilo que vê, e a traduzir ou a interpretar o que vê, de acordo com a sua experiência, os seus conhecimentos, o seu condicionamento.

Observai em vós mesmos, por favor. A mente que responde a um desafio com o conhecimento anteriormente adquirido não está a aprender; está apenas a adicionar ao que já conhece. A mente que *aprende*, ou se encontra num estado de aprender, está sempre num *estado de observação*. Penso que estas duas coisas devem ficar bem claras para cada um. Porque *aprender* é

inteiramente diferente de adquirir conhecimentos. O aprender exige que o cérebro funcione no seu nível mais elevado. Mas não se pode aprender, se se quer consegui-lo com uma mente aquisitiva, uma mente que diz, «Vou juntar mais ao que já conheço».

A mente que anda em busca de experiências e as acumula nunca se encontra em estado de aprender. É muito importante compreender isto. Porque aquilo a que se chama o «eu», o «ego», está sempre em mudança, sempre a alterar-se, sempre em movimento; nunca é estático. Cada pensamento, cada sentimento que já conhecemos; quando o observamos com esse conhecimento adquirido, fica reduzido a um estado estático. Vou explicar isso um pouco mais.

Como sabeis, temos muitas maneiras de sentir. Ao verdes a beleza de um poente, podeis ter imediatamente uma certa reacção. Não sei se já alguma vez olhastes um poente. Ponho em dúvida que o tenhais olhado realmente ou que tenhais, de facto, observado uma árvore. O ramo de uma árvore, a beleza da luz, a frescura das folhas, o movimento de uma folha na aragem – já alguma vez observastes isso? Neste país, a beleza desapareceu. Foi destruída a sensibilidade à beleza, porque os vossos «santos» têm dito que não se deve olhar a beleza. Para vós, a beleza está identificada com o desejo, o desejo de um homem por uma mulher ou de uma mulher por um homem; têm-vos dito, há milhares de anos, que não deveis ter desejo. E com o esforço para não se ter desejo, destruiu-se a sensibilidade à beleza, a possibilidade de se sentir encantamento, ao ver-se uma coisa verdadeiramente bela.

Observai-vos, por favor. Vede como as nossas mentes se tornaram insensíveis. Quando sentis prazer, dor, uma alegria espontânea por causa de alguma coisa, no momento em que sentis isso, há uma reacção imediata a esse sentimento, reacção que consiste em dar nome a esse sentimento, no mesmo instante. Vede isto, por favor, observai-o em vós mesmos. Porque se não derdes atenção a tudo isto, quando eu falar sobre a liberdade, não encontrareis nisso qualquer significado. Estou a falar da mente que não dá nome. Quando se tem um sentimento, dá-se-lhe nome, imediatamente. O próprio processo de dar nome é um estado de não--observação. E dá-se nome ao sentimento para o fixar, como experiência, na memória; e então, no dia seguinte, essa lembrança, que se tornou mecânica, deseja a repetição dessa experiência. Portanto, quando no dia seguinte olhardes para o poente, isso já não tem a qualidade daquilo para que olhastes espontaneamente no primeiro dia. Assim, o processo de atribuir um nome a qualquer sentimento, a qualquer observação, impede--nos de *olhar*.

Já olhastes realmente uma flor? Pode-se olhar uma flor de dois modos: botanicamente ou não botanicamente. Quando olhamos uma flor sob o aspecto botânico, conhecemos-lhe a espécie, a cor, a variedade, conhecemos o que ela é; quando essa interpretação interfere, estamos a observá-la botanicamente; e quando isso acontece, não podemos *ver* a flor. Observai isto, por favor. Quando dizeis, «É uma rosa. É muito bela», já deixastes de a olhar. Porque identificastes essa rosa com uma coisa a que já tínheis chamado «rosa», e essa

identificação com o passado impede-vos de olhar a rosa real que tendes à frente.

Do mesmo modo, se quando vos olhais a vós mesmos, identificais um determinado sentimento, um determinado estado ou uma certa experiência, dando--lhe um nome, identificais-vos com esse sentimento através de um nome que vem da memória, que vem do passado, e ficais portanto incapazes de olhar, de observar, de escutar, de compreender esse sentimento. E, assim, essa identificação, esse dar nome, esse símbolo que se tornou tão extremamente importante nas nossas vidas, impede-nos de olhar, de sentir mais profundamente, de sentir *completamente*.

Vejamos o caso de um desses homens a quem chamam «sannyasis». Ele é um símbolo da renúncia ao mundo. O símbolo, o aspecto exterior é que as pessoas respeitam. Para elas, o aspecto exterior é de extraordinária significação; não importa o que esse homem é interiormente. Ele está a ser torturado pelas suas aspirações, pelas suas exigências sexuais, pelas suas complexas lembranças, pelo desejo de se igualar a alguém; esse constante processo de imitação existe nele, e portanto, também, a luta, o conflito, o recalcamento, o controlo, a repressão. Isso não interessa ás pessoas; o que lhes interessa é o símbolo. Do mesmo modo, o nome, a palavra tornou-se um símbolo que nos impede de olhar as coisas com profundidade.

Cada um tem, pois, de estar extremamente vigilante quando se observa a si mesmo. Porque sem se conhecer não pode *viver*, é um ente morto. Fala-se constantemente em certos livros, lêem-se e repetem-se intermina-

velmente esses livros – o *Guitá*, os *Upanishads* ou qualquer outro livro sem sentido. Compreendeis? Eu disse «qualquer outro livro sem sentido», porque no momento em que o repetimos, deixámos de o compreender, dissociámo-lo do nosso viver quotidiano real. O que tem importância não é o livro, mas o nosso viver quotidiano, os sentimentos, as ansiedades, as aflições de cada dia e o modo como pensamos. Isso é que temos de conhecer, porque se o não conhecemos, não temos base para nenhum pensamento sensato, para nenhum procedimento racional; e então funcionamos de modo meramente mecânico, ou neuroticamente.

Conhecer-se a si mesmo é a mais árdua tarefa em que cada um se pode empenhar. Podemos ir à lua, fazer tudo o que é possível fazer na vida; mas se não nos conhecermos seremos seres vazios, embotados, sem inteligência; ainda que exerçamos as funções de primeiro-ministro, de engenheiro altamente qualificado ou de técnico habilíssimo, estamos apenas a funcionar mecanicamente. Assim, precisamos de *sentir* a importância de nos conhecermos a nós mesmos, a seriedade que isso implica. Não se trata do que outras pessoas tenham dito que somos – o «eu superior», ou o «eu inferior» – esqueçamos tudo o que outros disseram, e observemos as nossas próprias mentes e os nossos corações para, a partir daí, podermos *viver*.

Conhecer-se a si mesmo, (*estar a) conhecer-se*, é o presente activo; e o que já aprendemos, o que conhecemos, é o passado. O passado não deve dirigir o presente activo. Quando o faz, cria-se mais conflito. Mas também não se pode rejeitar o passado; ele existe, tanto no

inconsciente como no consciente. E precisamos do conhecimento. Seria absurdo um cientista pôr de lado todas as coisas que aprendeu, que a ciência acumulou ao longo de séculos, seria absurdo um artista deitar fora o seu conhecimento da preparação e mistura das cores, etc... Mas não deixar o passado interferir no presente activo – isso é que precisamos de compreender.

Cada um tem de olhar com um olhar atento, com uma sensibilidade, uma mente, um cérebro intensamente activos. E o cérebro deixa de estar intensamente activo, no momento a que se dá nome ao que se está a observar, no momento em que se lhe atribui um símbolo. O homem que se está a estudar a si mesmo, que se está a observar, não está a interpretar, não está a comparar; está apenas a *observar*. É por isso que digo: quando observais uma flor, observai-a, apenas. Escutai aqueles corvos que estão a crocitar antes de irem dormir; escutai simplesmente, sem resistência, sem qualquer desejo de escutar o «orador» e de resistir ao barulho dos corvos; escutai tudo. Então, graças a esse escutar, sereis capazes de dar atenção ao que desejais ouvir. Mas se resistirdes ao barulho dos corvos, ficareis em conflito. E, assim, não tereis energia para escutar.

Observai-vos, portanto, vós mesmos. Essa observação é absolutamente necessária, porque, se não nos conhecermos a nós mesmos, não se revelará o que verdadeiramente somos. Os políticos, os «gurus», os intérpretes tornam as pessoas insinceras, porque essa influência não as deixa conhecer os seus próprios pensamentos, o que realmente são. Só quando nos

conhecemos, somos capazes de funcionar como ser humano total, e não de modo fragmentário.

Assim, *conhecer-se a si mesmo é observar-se*. E para cada um se observar, tem de haver liberdade, que não seja uma reacção. Tendes de observar, de escutar livremente aqueles corvos. Se os escutais livremente, também estais a escutar livremente o «orador»; mas se estiverdes a resistir aos corvos, não estareis escutando quem vos está a falar. Vede, por favor, a importância disto: no observar, no olhar para vós mesmos, toda a forma de resistência, como o dar nome – o que significa o passado a actuar sob o presente – destrói, impede a observação.

Assim, por meio da observação estamos a aprender, a aprender constantemente. E, para aprender, precisamos de uma profunda sensibilidade, de um cérebro que funcione inteiramente no seu nivel mais elevado. Quando o cérebro funciona nesse nível, não há tempo para dar nome ao que se está a observar; há então *acção imediata* – é disso que vamos tratar.

Para quase todos nós, a acção deriva de uma ideia, de uma fórmula, de um conceito, de um ideal. Temos um ideal e tentamos aproximar dele a nossa acção, para nos ajustarmos ao ideal. Vede o que tem acontecido neste país – tudo isso provavelmente vos é muito familiar. Tendes pregado, praticado e proclamado a não-violência. Há vinte ou trinta anos que ela tem sido o vosso «slogan». E, subitamente, surge um incidente, e todos se tornam violentos. Agora, é a violência que está na moda. Esqueceu-se tudo o que tem sido dito sobre a não-violência. Tem-se agora o exército, o serviço mili-

tar, o recrutamento de todos os estudantes – sabeis o que se passa. E aceitais tudo isso com a mesma facilidade com que aceitastes a não-violência. Não dizeis, «Parem, vamos olhar e perceber tudo isto!» Aceitastes facilmente a não-violência porque vos convinha; agora aceitais com a mesma facilidade a violência porque vos convém. Por isso o vosso ideal da não-violência não tem nenhum significado.

E todos os nossos ideais, por mais sublimes, sedutores e belos que sejam, nada significam. Porque criam conflito entre *o que é* e «o que deveria ser». O importante é o que é e não «o que deveria ser». Compreendei, por favor, este facto tão simples, este facto psicológico: o importante é *o que é*. As pessoas são violentas, cruéis, rancorosas, têm aversões e protegem a sua «segurança», a qualquer preço – o facto é este e não a sua não-violência, «ahimsa» – o que é perfeitamente absurdo. Quando a pessoa observa *o que é*, sem o ideal – que é um afastamento de *o que é*, um modo de fugir de *o que é* – então, ou diz, «Bem, aceito *o que é*, para viver com isso mesmo, sofrer com isso», ou a pessoa tem uma acção directa sobre esse facto; ou, ainda, é o facto que tem uma acção directa sobre a pessoa. O importante é ser-se capaz de observar realmente *o que é* – quer se sinta cólera, desejo ou avidez disto ou daquilo, etc. Sabemos o que os seres humanos são, interiormente. Observar tudo isso, sem lhe dar nome, sem dizer, «Estou irritado, não devo estar irritado», mas apenas observar o facto; saber o que ele significa, a profundidade, o extraordinário sentimento que está por trás de todos esses movimentos subtis, secretos. Se observar-

mos assim, veremos que devido a essa observação, há liberdade, e devido a essa Liberdade, há *acção imediata*.

Porque acção significa *acção no presente*, e não «amanhã». Acção quer dizer o presente activo. E o presente activo só pode *actuar* no presente, quando não existe todo o imenso fardo doe medo, do sentimento de culpa, da ansiedade. É pois muito importante compreender a totalidade da psique, a totalidade da nossa consciência. Como já antes apontei, esta tarde, quando se observa, pode-se ver que a mente – não só o cérebro, mas a totalidade da mente – se esvazia.

Sabeis o que é o espaço? Há espaço – distância – entre vós e mim. Há espaço entre vós e a árvore, há espaço entre vós e o corvo, e o barulho que ele está a fazer, há espaço entre vós e as estrelas – espaço, distância, que envolve o tempo. Ora, quando vos observais a vós mesmos, é preciso haver «espaço» entre vós e o que observais: geralmente não temos esse espaço; enchemo-lo por completo com as nossas ideias, as nossas opiniões, os nossos juízos. Mas é preciso haver espaço. A mente tem de ter espaço dentro de si mesma. Só nesse espaço no interior da mente pode haver uma *mutação*, pode nascer uma coisa nova. Esse espaço na mente existe, de facto, quando ela é inocente.

A mente inocente tem espaço, como a criança no ventre materno. Mas a mente que está completamente cheia, que está entorpecida pelos seus desesperos, pelos seus medos, alegrias, prazeres – essa mente nunca está vazia; e por isso para ela nada existe que seja novo, nada que seja novo pode surgir. Só nesse vazio pode ter

lugar uma coisa nova, uma *mutação*. Esse vazio, esse espaço é liberdade. E para que exista esse espaço, temos de compreender toda a estrutura, consciente e inconsciente, de nós mesmos.

Quase todos vivemos, no nível consciente, de modo muito superficial, porque geralmente nos preenchemos com os nossos empregos, com a família, com as nossas necessidades imediatas. Vivemos na superfície. A sociedade, a «educação» que recebemos, o mundo – todos exigem que se viva na superfície. E por baixo dela, atingindo grande profundidade, estão as nossas tradições, as nossas esperanças, os nossos medos, os nossos deuses. Toda a existência obscura do ser de cada um está ali – e cada um tem também de compreender isso. Assim, quando a mente deseja compreender o inconsciente, a parte consciente tem de estar quieta, por algum tempo ou durante o tempo todo; e só então o inconsciente começa a contar a sua história. Para se compreender o inconsciente, ou se adopta o processo de o analisar, indefinidamente, ou se atravessa, num momento, o inconsciente. É o que fazemos quando percebemos imediatamente, sem lhe dar nome, toda a actividade de nós mesmos.

A liberdade, pois, não é uma reacção – é um *estado de ser*. É um sentimento. Cada um tem de libertar-se, tem de *ser livre*, mesmo nas pequenas coisas – o domínio do marido sobre a mulher, ou da mulher sobre o marido, as ambições, a avidez, a inveja. Quando cada um atravessa, num momento, tudo isso, sem se dar tempo para argumentar, então verá que observar, apenas, sem análise, sem «pesquisas» introspectivas,

observar – ver as coisas como são, sem autocompaixão, sem desejo de mudar, *observar, apenas* – é ter aquele espaço.

E no momento em que há aquele espaço intocado pela sociedade, então, nesse estado, acontece uma *mutação*. E precisamos de uma mutação neste mundo, porque é dessa mutação que nasce o *indivíduo*.* E só o indivíduo pode fazer alguma coisa neste mundo, para dar origem a uma revolução total, uma mudança, uma transformação completa. O que é necessário neste mundo, presentemente, é o indivíduo que nasce daquele vazio.

Já ouvistes um tambor a ser percurtido repetidamente? O homem que o toca pode produzir qualquer som, e esse som é claro, exacto, vivo, penetrante, porque o tambor está vazio. Se estivesse cheio, não poderia produzir um som claro, nítido, belo.

Do mesmo modo, quando a mente tem espaço, tem essa extraordinária qualidade do vazio, então, nesse estado, ela actua; e a sua acção é fruto da mutação total. Só essa mente pode compreender o que está para além dela.

16 de Fevereiro de 1964

---

* Noutras obras, Krishnamurti faz notar que o *indivíduo* (aquele que não está dividido, fragmentado) é o ser humano que sente e vive a vida como um todo. Daí um sentido de «responsabilidade total pela humanidade inteira – responsabilidade que é *amor*. Só ela pode transformar radicalmente o estado actual da sociedade» (in *Letters to the Schools*, pág. 25. Ed. Krishnamurti Foundation, England, 1981). (*N.T.*)

IV. Sensibilidade e inteligência

Esta tarde desejo examinar um facto – desejo examiná-lo muito extensamente e com bastante profundidade. Vou descrever uma cena que realmente aconteceu. Não se trata de uma invenção, de uma história criada só pelo prazer de a criar, mas de uma coisa que de facto sucedeu.

Estávamos sentados, certa tarde, na margem de um rio muito largo. Os corvos voltavam do outro lado do rio, e a lua aparecia sobre as árvores. Uma nuvem flutuava perto e toda a luz do sol poente, cheia de esplendor e suavidade, pousara nela. O rio corria cheio e calmo; mas, na profundidade, a corrente era forte. Então, na outra margem do rio, um homem começou a cantar; dificilmente se podia ouvi-lo mas, de vez em quando, uma nota vinha flutuando sobre a água. Era, de facto, uma tarde cheia de beleza e de encanto. Havia aquele estranho silêncio que chega quando o sol está a desaparecer, e uma beleza inexprimível – quase a tocávamos, sentíamo-la penetrar até ao íntimo do

nosso ser. Víamos aquele rio todos os dias como o sol e a lua. Mas nessa tarde, havia um encantamento feito de plenitude, de quietação e de mistério.

E a beleza ali presente era tão palpável, tão intensamente real como a árvore do outro lado do rio, o barqueiro, o peixe que dava saltos fora de água. Sentíamo-la com profunda paixão, com grande intensidade; nada existia, não havia nem forma nem aquela emoção peculiar que surge quando se vê uma coisa muito bela. A mente, o corpo, todo o nosso ser estava completamente quieto; e aquela beleza permanecia; sentíamo-la pulsar no silêncio profundo. Era uma beleza que não trazia consigo nenhuma qualidade emotiva ou sentimental. Uma beleza nua, forte, vital, apaixonada; sem lugar para qualquer sentimentalismo. Era como encontrar, face a face, uma coisa real, pura, completa em si mesma. Uma beleza que não exigia nem imaginação, nem expressão, nem interpretação. Estava ali, em plenitude – com a riqueza de uma extraordinária sensação de grandeza e de profundidade; sentíamo-la. E o sentimento – não a emoção – que é despertado quando se vê uma coisa extremamente bela não tem qualquer relação com o sentimentalismo, com emoção, com qualquer lembrança. Tudo isso desaparece, quando estamos a observar uma coisa extraordinária, parte do nosso ser, uma coisa viva, vibrante, límpida, plena.

Ao nosso lado, estava sentado um homem. Era um *sannyasi.**

---

* Nome dado, na religião hindu, a certo tipo de ascetas. (*N.T.*)

Não reparava na água, nem na lua que se reflectia nela. Não reparava na canção do homem da aldeia em frente, nem via os corvos que regressavam; estava completamente absorto no seu próprio problema. Até que começou a falar, mansamente, com um profundo sentimento de tristeza. Fora um homem sensual, disse, brutal nas suas exigências, nunca satisfeito, sempre a exigir, a pedir, a empurrar, a pressionar; a sua sensualidade não se acalmava; e lutara e esforçara-se por dominá-la, durante muitos anos. Por fim, fez a si próprio a maior das brutalidades, e a partir desse dia deixou de ser um homem.

Ao escutá-lo, sentimos um enorme sofrimento, um choque tremendo, por um homem em busca de Deus ter podido mutilar-se a si próprio, para sempre. Perdera toda a sensibilidade, todo o sentido da beleza. Tudo o que lhe interessava era alcançar Deus. Torturara-se, mutilara-se, destruíra-se, para encontrar aquilo a que chamava Deus. Tinha formado uma ideia, e de acordo com essa fórmula é que estava a viver. A fórmula é que era real, e não aquilo que ele buscava, não o que estava a tentar compreender. O que para ele era real era a fórmula, a forma criada pela mente, aquilo que os «santos», as religiões, e a sociedade tinham dito que ele devia fazer, para encontrar o que procurava. E ali estava ele, perdido, destruído, insensível à extraordinária beleza daquela tarde. E à medida que ia escurecendo, as estrelas surgiam num espaço pleno, vasto, imenso; mas ele não dava atenção a nada disso. Quase todos nós vivemos assim. Desumanizamo-nos completamente, de difrentes maneiras. Formamos ideias, vive-

mos com fórmulas. As nossas acções, os nossos sentimentos, as nossas actividades, são moldados, controlados, subjugados, dominados pelas fórmulas que a sociedade, os «homens santos», as religiões, as experiências que tivemos estabeleceram. Estas fórmulas moldam a nossa vida, a nossa actividade, o nosso ser. Estamos sempre a adaptar-nos a estas fórmulas, a estas ideias, esforçando-nos por ajustarmo-nos a elas, quando se tornam muito fortes. É o que acontece com a maioria das pessoas; têm a fórmula – isto é, «o que se deve fazer», «o que não se deve fazer», «o que é certo» e «o que é errado». Estabelecido o padrão, torturamo-nos para seguir essa fórmula – para encontrarmos Deus, para sermos felizes, para alcançarmos um certo estado de tranquilidade.

As nossas mentes estão, assim, sempre a conceber ideias, padrões, fórmulas, e nós sempre a moldar-nos de acordo com essas fórmulas, voluntariamente, conscientemente, ou de modo inconsciente, escolhendo umas e rejeitando outras – as que não nos agradam ou não correspondem às nossas tendências particulares, ao nosso carácter. Fórmulas, padrões, são impostos por outros, pela sociedade, pelas religiões, pelos santos, pelos «instrutores espirituais». E se cada um observar a sua própria vida, verá que vive, que existe, que actua de acordo com uma fórmula. Nunca estamos livres de uma fórmula. No caso do *sannyasi* a que nos referimos, ele passou por uma extrema tortura porque acreditava numa fórmula, acreditava numa ideia – que é uma forma extrema de neurose. Mas aqueles de nós que não têm exigências tão prementes, têm também as suas

fórmulas, de acordo com as quais se estão a atormentar, dia e noite, a toda a hora, consciente ou inconscientemente. Enquanto existir a fórmula, o padrão, a ideia, tem de haver conflito entre essa ideia, essa fórmula, e *o que é*. E é preciso compreender que o conflito, sob qualquer forma, sob qualquer disfarce, seja qual for o seu objectivo – ainda que nobre ou sublime – e em quaisquer circunstâncias, é uma tortura, uma coisa que deve ser completamente, totalmente, evitada. O que não quer dizer que cada um deva ceder aos seus desejos – isso é bastante imaturo, e nem vale a pena considerá-lo agora. Torturamo-nos com o que deveríamos fazer, com o que poderá ser e com o que já foi. E nunca encaramos *o que é*. Através dos séculos, o homem tem considerado necessária essa tortura, para encontrar Deus. Na Índia, ela é praticada de uma maneira, e na Cristandade, de outra maneira. E as pessoas que não acreditam em Deus, ou em algo transcendente, torturam-se com as suas ambições, com as suas desumanidades, com as suas exigências prementes, com o seu sistema autoritário, de todas as maneiras possíveis.

A Realidade, isso que o homem procura há milhares e milhares de anos, e que tem sido interpretada por diferentes mentalidades, por pessoas de diferentes tendências em culturas e civilizações diferentes – não pode ser compreendida, não pode ser alcançada por uma mente que é torturada. Essa Realidade, parece-me, só pode ser compreendida quando a mente está completamente normal e equilibrada, e não é torturada por nenhuma «disciplina», nenhuma obrigação, nenhuma espécie de compulsão, de imitação. A mente precisa de

chegar a essa Realidade num estado de juventude, de frescura, de liberdade – intacta, inocente, cheia de vitalidade, de saúde – com toda a pureza da origem; de outro modo, não a encontrará.

Porque a Verdade – o Deus real, o verdadeiro, e não o «deus» feito pelo homem – não quer uma mente que é destruída, que é mesquinha, superficial, estreita, limitada. A Verdade precisa de uma mente lúcida, capaz de apreciá-la, de uma mente rica – não de conhecimentos, mas de inocência – uma mente em que a experiência nunca deixe a mais leve cicatriz, uma mente liberta do tempo. Os deuses que inventamos para nosso conforto, aceitam a tortura; aceitam uma mente que vamos tornando embotada. Mas a Realidade não quer isso; quer um ser humano total, completo, de coração pleno, rico, límpido, capaz de sentir intensamente, capaz de ver a beleza de uma árvore, o sorriso de uma criança, e a agonia da mulher que nunca teve comida suficiente para matar a fome.

Cada um precisa de ter essa extraordinária sensibilidade, de ser sensível a tudo – ao animal, ao gato que passa sobre o muro, à miséria, à sordidez; à degradação do ser humano que vive na pobreza, no desespero. Temos de ser sensíveis, ou seja, temos de sentir intensamente, não apenas numa determinada direcção. Sensibilidade que não é a emoção que vem e desaparece, mas uma sensibilidade de todo o nosso ser, de todo o nosso corpo – dos nervos, dos olhos, dos ouvidos, da voz. Temos de estar inteiramente sensíveis em todos os momentos. Se assim não for, não haverá *inteligência.* E a inteligência vem com a sensibilidade e a observação.

A sensibilidade não é fruto da infinita acumulação de conhecimento e de informação. Podíamos conhecer todos os livros do mundo, lê-los, devorá-los; podíamos estar familiarizados com todos os autores, conhecer todas as coisas que têm sido ditas; mas isso não traz inteligência. O que traz inteligência é a sensibilidade, a sensibilidade total da mente – consciente e inconsciente – e do coração, com as suas extraordinárias capacidades de afeição, de simpatia, de generosidade. E com isso vem aquela intensa sensibilidade, sensibilidade à folha descorada que cai da árvore, e à miséria de uma rua degradada – temos de ser sensíveis a ambas as coisas; não se pode ser sensível a uma e insensível à outra. Ser sensível – mas não apenas a isto ou àquilo.

E quando há essa sensibilidade unida à observação, há a inteligência necessária para *observar* – para ver as coisas como são, sem nenhuma fórmula, sem nenhuma opinião; para ver a nuvem como nuvem; para ver os nossos íntimos pensamentos, os nossos secretos desejos, como realmente são, sem os interpretar, sem os aceitar ou rejeitar – para observar, apenas, escutar, apenas, esses desejos secretos; e para observar, quando vamos no autocarro, o passageiro ao nosso lado, os seus modos, a sua maneira de falar – observar, apenas. Então, dessa observação vem a clareza. Tal observação expulsa todas as formas de confusão. E assim, com a sensibilidade e a observação surge aquela extraordinária qualidade da *inteligência*.

Agora, escutai, por favor, o que se está a dizer. Não tomeis notas: escutai só, como escutaríeis uma canção distante – sem tensão, com tranquilidade – sem o desejo

permanente de alcançar qualquer coisa. Porque, se escutardes dessa maneira, poderemos ir muito longe, juntos. Estareis, assim, num estado de não-aceitação e de não-rejeição; assim, não estareis a usar a mente limitada e vulgar que diz: «Prove-me isso», que quer argumentar, dissecar, analisar. Mas isto não significa que deveis «engolir» o que se está a dizer, ou que vos torneis sentimentais e o aceiteis.

Escutar requer enorme energia. Não é nem um estado sentimental nem uma qualidade emotiva. Para escutar, precisamos de uma mente muito lúcida, precisa, racional, capaz de raciocinar completamente, até ao fim – uma mente inteiramente sã. E, com essa mente, escutemos, apenas – mas não o que se está a dizer: *escutemo-nos a nós mesmos.* Escutemos os murmúrios da nossa própria mente, a voz do nosso coração; escutemo-nos simplesmente, a nós mesmos. Vamos penetrar numa questão que requer a subtil arte de escutar; vamos investigar o que é verdadeiro.

Quando descobrimos por nós mesmos o que é verdadeiro, então *essa verdade actua* – nós não temos nenhuma necessidade de actuar. Mesmo no emprego, em casa, num passeio solitário por entre árvores e regatos, essa verdade actua, a que descobrimos por nós não a repetimos, porque a ouvimos dita por outro. Quando descobrimos, por nós, o que é verdadeiro e o que é falso, quando descobrimos, por nós, a verdade no falso, e a verdade como verdade, então essa coisa extraordinária tem uma qualidade explosiva, e essa qualidade explosiva é curativa, equilibrante, e produz uma acção que vem desse puro equilíbrio e

lucidez. É o que vamos fazer esta tarde. Escutando as palavras do «orador», cada um, por si mesmo, poderá descobrir a verdade, e deixar então a verdade actuar onde ela quiser, quando ela quiser. E quando actuar, deixai-a actuar sem a vossa interferência.

Como estávamos a dizer, observar com a mais alta sensibilidade cria inteligência. Porque, sem inteligência, a vida é monótona, superficial, repetitiva, sem profundeza nem qualidade. E é esta inteligência que irá criar disciplina.

Quando se considera a origem da palavra «disciplina», vê-se que disciplinar-se significa *aprender* – e não ajustar-se ou obedecer a um padrão estabelecido pelo «ontem» ou por milhares de «ontens», ou pela fórmula de um «amanhã» ou de dez mil «amanhãs». Disciplinar-se é aprender – não é ajustar-se, obedecer, aceitar, torturar-se a si mesmo para seguir um padrão, uma ideia, uma fórmula. O que a sociedade, as religiões, as profissões técnicas e outras coisas nos têm levado a fazer é tornar-nos «disciplinados» – O que significa ajustar-se, imitar, reprimir ou «sublimar». Nada disso nos trouxe lucidez, ou nos libertou da confusão, do sofrimento, nada disso liberta a mente para que possa ficar tranquila, sentir intensamente e sem qualquer motivo, sem qualquer futuro, sem qualquer passado – *sentir*, com uma sensibilidade imensa. E todos conhecemos as torturas da «disciplina».

Consideremos a coisa mais banal, como o hábito de fumar, e o conflito para deixar de fumar. Que enorme conflito por que se passa devido a uma coisa pequena – deixar de fumar! Os médicos e os governos têm feito

notar que fumar faz mal, que pode provocar o cancro; há o medo ao «castigo»; e apesar disso as pessoas continuam a fumar. E, nesse próprio acto de continuar, há conflito, porque a pessoa sabe que para a sua saúde, e por várias outras razões, não deveria fumar – mas continua, porque isso se tornou um hábito, e para quebrar esse hábito, cria-se outra fórmula, outro hábito.

É essa a nossa maneira de viver – sempre num estado de conflito, sempre a quebrar um hábito e a cair noutro hábito – de pensamento, de sentimento, de sensação, de prazer. O hábito sexual, o hábito de beber, o hábito de «procurar Deus» porque nos sentimos infelizes – são todos o mesmo, são uma fuga à realidade. E, segundo as nossas tendências, a nossa instrução, os nossos conhecimentos, a nossa «educação», intensificamos essa luta, esse conflito, por meio da chamada «disciplina»; ou, então, seguindo os nossos impulsos ou a nossa indolência não levamos a sério essa «disciplina». Assim, as nossas mentes são sempre moldadas pela sociedade, pela igreja, pelas circunstâncias.

Reparai, por favor, em tudo isto; trata-se da vossa mente. Não fiqueis enredados nas palavras que estou a usar. As palavras não têm valor. Uma palavra é um símbolo, é um meio para comunicar, tal como o telefone. Quando usamos o telefone, não prestamos culto ao telefone; o que ele nos transmite é que é importante.

Temos vivido com as disciplinas, os costumes, as convenções a que chamamos moralidade – «o que deve ser» e «o que não deve ser». É este o padrão da nossa

existência – uma tortura, uma tremenda e interminável luta e infelicidade.

Ora, pode-se viver sem «disciplina»? Porque a maneira de disciplinar, em que se tem vivido durante séculos, é uma coisa terrível, um modo deformado de existência, que só produz uma mente mecânica. Sabeis o que acontece ao soldado que é treinado, dia após dia, durante meses e anos, para obeceder às ordens? Já o haveis observado? Funciona mecanicamente, sempre a obedecer, toda a espontaneidade e liberdade desapareceram... E vós ides ao emprego, dia após dia, durante quarenta anos; com essa terrível monotonia, o que acontece à vossa mente? *Observai-a.* Tivestes de preparar-vos, de ajustar-vos, porque tendes uma família, precisais de ganhar a vida, de sustentar a família – conhecemos todas as razões.

Assim, temos de descobrir como viver neste mundo, onde é preciso que se tenha um meio de vida, onde é preciso que se façam coisas, dia após dia, com toda a regularidade, eficientemente, constantemente, onde é preciso que os desejos, os naturais impulsos sexuais não se transformem num hábito. E cada um tem também outros impulsos que criam hábitos. Escutai isto, por favor. Temos de descobrir como viver neste mundo, rodeados de tudo isto – viver com inteira liberdade, sem uma fórmula, sem deformar a mente, sem a levar a ajustar-se, ou sem que ela seja moldada pela sociedade.

Porque uma mente «disciplinada» – no sentido da mente que se ajusta, que aceita, que segue, que imita, que reprime – é uma mente sem inteligência, embotada,

deformada; é uma mente morta – quer seja a mente mais venerável *sannyasi*, quer a da pobre mulher envilecida, ou a do homem que rouba. Temos de viver neste mundo sem essa espécie de «disciplina», porque conpreendemos o que ela é, e percebemos a verdade a seu respeito.

Vemos o que essa disciplina implica, conformismo, imitação, repressão, controlo, viver dentro de uma certa estrutura, de uma fórmula, de um padrão estabelecido pela sociedade, pelas religiões ou, ainda, pela capacidade intelectual ou pela experiência da pessoa. Qualquer forma dessa «disciplina» é mortal, destruidora; rouba à mente a sua capacidade. A pessoa pode funcionar como uma máquina, mas não é capaz, em circunstância alguma, de descobrir o que é Verdade. Porque a Verdade exige liberdade; isto é, exige inteligência, que é a mais alta forma de sensibilidade; e também exige atenção – o que significa *observar*.

Será possível viver neste mundo sem essa «disciplina» tradicional, destrutiva? Por favor, reparai nisto; interrogai-vos a vós mesmos. Este mundo está a tornar-se cada vez mais mecanizado; os rapazes e as raparigas são treinados tecnologicamente, são moldados. «Viver» neste mundo é ajustar-se; de outro modo, é-se destruído pela sociedade; pode-se ser marginalizado se, por exemplo, não se é católico, mulçumano, hindu, budista, etc.

Poderemos viver neste mundo sem esse peso tradicional e destrutivo de uma «disciplina» que corrompe, que destrói, que deforma a mente? Vede a verdade disto – mas não porque estou a dizê-lo, não porque é o

«orador» a mostrá-lo. Se virmos a verdadeira beleza disto, então teremos de perguntar a nós mesmos se poderemos viver neste mundo sem essa espécie de «disciplina». Poderemos viver sem «disciplina» – fazendo o que verdadeiramente gostamos de fazer – livres? Somos capazes? Não somos capazes. Se fizessemos isso, ficariamos num estado de interminável conflito.

Cada um tem, pois, de descobrir, por si, se pode viver com inteligência. Já explicámos o que entendemos por inteligência. Não se trata de uma definição de inteligência. Nem se trata de repetir ou de dizer dialecticamente, «isso é uma opinião, e há outras opiniões». Discutir opiniões e procurar a verdade em opiniões, é uma abordagem dialéctica. Mas não estamos a falar dialecticamente. Estamos a apresentar um facto – se se está disposto a aceitá-lo ou não, é totalmente irrelevante. Se se diz «isso é a sua opinião, há opiniões diferentes», tenho de lembrar que não estamos a discutir opiniões. Não há verdade em opiniões; há milhares de opiniões, pois há milhares de seres humanos, e cada um tem a sua opinião pessoal. Não estamos portanto a falar dialecticamente; tentar descobrir a verdade em opiniões, por meio de uma análise, não leva a parte nenhuma. O que estamos a mostrar é totalmente diferente.

Estamos a dizer que a mente, que está extremamente viva, sensível, acordada, pode pela observação de *o que é* pela observação dos factos, viver neste mundo sem aquela «disciplina» destrutiva. Uma árvore é uma árvore; não é o que pensamos dessa árvore. Temos de observar *o que é* – observar o que realmente *somos*, e não «o que deveríamos ser», não o que outras pessoas

nos dizem que «devíamos ser» – observar as cores, o esplendor, a beleza do sol poente, o mar calmo, e a extraordinária qualidade de uma noite serena. Então, dessa sensibilidade e dessa observação nasce a energia da inteligência.

Ora, nós precisamos de uma certa espécie de *disciplina* e esta significa *aprender*. Estamos a aprender, e o aprender não tem fim. Portanto, não tem fim esta forma de disciplina criada pela inteligência. A outra «disciplina» – a disciplina tradicional, que é ajustar, «adaptar», forçar, reprimir – não cria inteligência, não produz a lucidez, a beleza e a vitalidade da inteligência. Mas onde a inteligência está, de facto, a funcionar plenamente, então, dessa inteligência nasce a disciplina que é o aprender constante. Sabeis o que significa aprender uma coisa? Para se poder lidar com um automóvel, exercer uma profissão, cozinhar, lavar pratos – para se fazer uma coisa correctamente, eficientemente, tem de se estar sempre a aprender. E então, não dizemos, «aprendi, e o que aprendi já é o suficiente; e portanto, o que vier vai ser mais alguma coisa aprendida e acrescentada ao que já aprendi». Se dizemos isso, deixamos de aprender.

Quando a mente está constantemente a aprender, cria a sua própria disciplina, uma disciplina cheia de harmonia. Nela não há ajustamento, não há padrão, não há fórmulas, nem repressão, nem obediência; é uma disciplina viva. E tudo o que é vivo cria a sua própria eficiência no aprender, que é natural, rápido, livre. Daí vem a beleza de uma mente lúcida, e que, por isso, não precisa de «disciplina».

Se *virmos* isto plenamente – em vez de só ouvirmos o que se está a dizer, se virmos com a visão interior e escutarmos com os «ouvidos» da mente, então percebemos, por nós mesmos, a verdadeira natureza dessa velharia tradicional e nociva, chamada «disciplina». Estou a usar propositadamente a palavra «nociva», pois se olharmos a nossa própria mente, veremos como ela se tornou superficial, embotada, insensível, se compreendermos a chamada «disciplina», que tanto deforma o homem, se virmos a verdade a seu respeito, ela desprender-se-á de nós; não precisamos de fazer nada. Mas só se vê a verdade ou a falsidade de tudo isto quando se é altamente sensível e, com essa sensibilidade e lucidez, se observa a inteira estrutura da «disciplina», com todas as sua fórmulas. Fica-se então liberto dela.

Mas ninguém pode viver só a fazer o que deseja, porque os seus desejos variam todos os dias. Quando um desejo se realiza, ele não fica satisfeito, e a insatisfação leva-o a procurar outra coisa. Os objectos do desejo são sempre diferentes. O desejo permanece o mesmo, os objectos é que variam. Da infância à idade adulta os objectos do desejo mudam constantemente, não o desejo. E pensamos que se substituirmos todos esses objectos por Deus, compreenderemos todo este fenómeno. Mas só passamos do pequeno para o grande, e este torna-se pequeno, porque é ainda o objecto do desejo.

Assim, se cada um compreender todo este processo, verá que é possível *viver* neste mundo, apesar de todos os seus desafios, de toda a sua desumanidade, quando se tem a extraordinária e profunda visão criada pela

inteligência; então verá que se pode viver, funcionando como um ser humano inteligente, eficiente, lúcido, liberto de toda a confusão. E só poderá viver assim, se compreender como a mente forma, molda, uma ideia e como esta se torna a fórmula segundo a qual a pessoa irá viver.

Criamos fórmulas porque elas dão continuidade à nossa identidade pessoal. Criamos fórmulas porque nos conferem um sentimento de «importância». Inventamos fórmulas porque nos dão o sentimento de que estamos activos, de que estamos a fazer alguma coisa. É o caso do homem que quer «ajudar os outros» – tem a fórmula de que – «deve ajudar» – e a de que «sabe o que é ajudar». Isso dá importância à sua pessoa; e, nessa ajuda, está a servir-se dos outros para sentir conforto, bem-estar, satisfação pessoal.

A flor à beira do caminho, rica de cor e de beleza, não fala em «ajudar os outros». Está ali, com o seu perfume, o seu encanto, a sua suavidade; somos nós que vamos até ela, que lhe aspiramos o perfume e nos deliciamos com ela. Não está preocupada em «ajudar». Mas nós, que queremos estar «activos» com a nossa mente limitada e superficial, identificamo-nos com dez actividades diferentes; queremos fórmulas – vivemos de acordo com fórmulas e morremos de acordo com fórmulas. Temos fórmulas para o amor, fórmulas para a morte e fórmulas para Deus. Assim, as palavras tornaram-se muito importantes – e não a vida, não o viver. Os ideais e outras coisas enganadoras que o homem inventa, para nelas se fechar, fugindo de si mesmo, é que se tornaram importantes.

Assim, para se ser capaz de viver neste mundo, a mente tem de compreender toda esta criação de fórmulas, todo este estruturar de ideias, construídas para se «viver» de acordo com elas. Quando se vê a verdade a este respeito, então pode-se pôr uma questão fundamental: É possível viver sem nenhuma fórmula – uma fórmula do passado, ou uma fórmula do futuro? Descobrir esse estado, e nele permanecer, requer enorme lucidez, liberta de conflito, de qualquer espécie de tortura, em todos os momentos. Porque a mente que é uma luz para si própria, a mente que está totalmente desperta, não é torturada, não tem fórmula alguma, *não tem tempo.*

19 de Fevereiro de 1964

V. O fim do sofrimento

Gostaria de considerar, esta tarde, um problema bastante complexo mas, apesar disso, muito simples. Precisamos de uma grande simplicidade – não a simplicidade exterior das vestes do asceta, mas a da mente que pensa com clareza, com simplicidade, sem qualquer «filosofia», sem qualquer sistema. Uma mente assim é rara, mas é a mente de que necessitamos para compreender o que é muito complexo e requer uma abordagem que não seja bloqueada, sufocada, por ideias, por palavras, por símbolos, por tudo aquilo que o homem tem acumulado através dos séculos. Para investigar o problema do sofrimento, do tempo, e daquele estranho fenómeno chamado «morte», precisa-se de ter, segundo me parece, uma mente extremamente simples, mas também muito penetrante.

Quando estamos perante uma coisa de natureza extremamente profunda, as palavras e as teorias dialécticas e filosóficas, as opiniões, têm muito pouco valor. Não vamos tratar de teorias ou de um sistema de

filosofia; vamos encarar o sofrimento directamente, contactá-lo de modo imediato. E para compreender essa aflição permanente, cada um tem de abandonar qualquer espécie de fuga a esse facto, qualquer ideia ou sistema de pensamento; tem de o abordar, se lhe for possível, com uma mente cheia de penetração, e com aquela visão profunda que pode surgir quando se é confrontado com uma coisa que se tem de resolver.

O homem tem vivido há muito tempo, há séculos e séculos, com o sofrimento. Acostumámo-nos a ele, aceitamo-lo, filosofamos sobre ele, tentamos encontrar explicações para ele, a sua causa, etc. Mas nunca o resolvemos, nunca lhe pomos fim. O homem, que vive há tanto tempo, não conseguiu, de facto – à excepção de um ou outro – libertar-se completamente, totalmente, disso a que se chama sofrimento.

E esta tarde, se concordardes, gostaria que explorássemos juntos a questão de saber se é de facto possível pôr fim ao sofrimento.* Isso não significa que o sofrimento pode ter fim, e que, portanto, se acredite nisso, mas sim que façamos juntos uma viagem de exploração, se desejardes investigar este problema com o «orador», de maneira profunda – e não apenas intelectualmente ou ao nível das palavras, o que não tem nenhum significado. Dizer, «Compreendo intelectualmente», ou, «Verbalmente, compreendo o que está a dizer» – tais afirmações não têm qualquer valor para

---

* Trata-se, como já foi apontado anteriormente, do *sofrimento psicológico*. (*N.T.*)

uma pessoa que está de facto a investigar esta questão do sofrimento. O importante, agora, não é saber se o sofrimento acabará, ou se irá continuar; o importante é perceber que se não o resolvermos, se não estivermos total, profunda e definitivamente libertos dele, todo o movimento, todo o pensamento, toda a acção ficarão envolvidos pela sua sombra, pela sua escuridão; e assim nunca haverá um momento de liberdade, de completo bem-estar, equilibrado e racional, uma taça transbordante, sem um sopro de sofrimento.

Para investigar este problema, precisamos também de ter em mente o problema do tempo porque ambos estão unidos, não são questões separadas. Isso não quer dizer que, se compreendo o sofrimento, ficarei livre do tempo; ou que compreendendo o tempo vencerei o sofrimento, ou compreenderei inteiramente esse extraordinário mistério a que se chama «morte» – o facto é que os três estão relacionados entre si.

Todas estas palestras estão também interrelacionadas. Não é possível dar atenção só a uma parte delas, e dizer que se vai viver com essa parte. Ou se compreende a totalidade do que está a ser dito ou se rejeita inteiramente. Não é possível escolher um fragmento para «ficar com ele», tentar compreendê-lo. É preciso compreender o todo. Do mesmo modo, se se quer examinar o problema do sofrimento, tem de se compreender, no seu todo, a questão do tempo, do sofrimento, e disso a que se chama «morte».

O homem tem tentado, por meio de várias formas de culto, e de teorias, resolver, dominar o terror da morte, libertando a mente do enorme medo do desconhecido.

Assim, se queremos compreender a beleza da morte, temos também de penetrar no problema do tempo e do sofrimento, porque a morte está intimamente relacionada com a vida – mas não apenas no fim da vida; a morte não é uma coisa para se pôr à distância, e olhar para ela com terror, apreensão e angústia. Viver é morrer, e morrer é viver, e cada um precisa de compreender isto – mas não teoricamente. E, não é compreender, citar o «orador» como se o tivesse entendido. Precisamos de examinar juntos tudo isto. E espero que tenhamos tempo, esta tarde, para investigar esta questão do tempo, do sofrimento e da morte.

Todos conhecemos o sofrimento. Há o sofrimento da mente que nunca desabrochou; que é limitada, vazia, insensível; que se tornou mecânica, gasta; que vê uma nuvem e não sabe a beleza dessa nuvem, que não é capaz de ser sensível, de sentir, compreender, viver. Há o sofrimento de «não alcançar», de «não vir a ser», de «não ser». Há o sofrimento do desapontamento na vida. Há o sofrimento da incapacidade, vagamente percebida por uma mente acanhada, inepta, ineficiente, limitada, superficial. O sofrimento da mente que se reconhece pouco inteligente, embotada, entorpecida e que, por mais que faça, não se torna penetrante, lúcida, imensamente viva – isso também gera sofrimento.

Há todas as formas de sofrimento que o homem pode imaginar, ou pelas quais já passou. O sofrimento é uma presença persistente, contínua, conscientemente suportada, ou oculta nos profundos recessos, nunca olhados, nunca expostos, nunca explorados, do coração de cada um. Há o sofrimento inconsciente do ser

humano, que viveu séculos e séculos sem encontrar solução para a dor, há a agonia, o desespero, a ambição. Há todo esse sofrimento. Mas nunca entramos realmente em contacto com ele; evitamos sempre isso; evadimo-nos de várias maneiras, por meio das nossas esperanças, e de toda a espécie de ideias e de teorias intelectuais, verbais. Nunca entramos directamente «em crise» com o sofrimento, *enfrentando-o*, tal como nunca entramos «em crise» com o tempo. Temos de *levar o tempo a uma crise*;* mas nunca nos confrontamos com o problema do tempo, na sua totalidade.

Assim, nunca investigamos esta coisa imensa e dolorosa chamada sofrimento; e não podemos investigar o sofrimento, se evitamos enfrentá-lo. Assim, a primeira coisa a compreender é que não devemos iludir o sofrimento. Iludimo-lo por meio de explicações, de palavras, de conclusões, de fórmulas, ou por meio da bebida, dos divertimentos, dos «deuses», do culto. A mente que deseja de facto compreender e pôr fim ao sofrimento, tem de fazer cessar completamente toda a espécie de fuga. E é essa uma das nossas maiores dificuldades, porque temos uma rede, um complexo sistema, de fugas. A própria *palavra* «sofrimento» serve de fuga ao *facto* real.

Escutai, por favor, com o coração e a mente – não ouvindo apenas as palavras, porque isso não leva a

---

* Lembramos, a este respeito, a Conferência anterior, intitulada *O Tempo, o Sofrimento, a Morte*, em que Krishnamurti mostra o que é *«levar o tempo a uma crise»*. (*N.T.*)

nada; e saireis desta reunião levando apenas cinzas. Se não escutardes com aquela qualidade de atenção já referida, isso é convosco, porque aquilo de que estamos a tratar diz-vos respeito, não a mim. É um problema vosso; tendes de o enfrentar, de «viver» com ele e de o ultrapassar. Assim, cada um precisa de escutar com intensidade, com paixão, com uma atenção enorme. Não digais, «Como é que posso estar atento, apaixonado?»; não há «como», não há sistema nenhum; é o mesmo que irmos a um médico, quando precisamos de ser operados. Então, estamos directamente em contacto com o *facto* de que temos de ser operados. Temos de dar-nos inteiramente à decisão de sermos operados, ou não. Do mesmo modo, para compreendermos isso a que se chama sofrimento, todas as formas de fuga – por meio de «deuses», de bebidas, de diversões, de estar sempre a ouvir rádio, etc. – todas as fugas devem acabar.

O sofrimento (psicológico) é pensamento, e o pensamento é tempo, por isso temos de compreender o *tempo*. Há o tempo indicado pelo relógio – ontem, hoje e amanhã. O sol põe-se e o sol nasce – é um fenómeno físico; o autocarro e o comboio partem a uma certa hora, no tempo marcado – esse é o tempo do relógio, o tempo cronológico. Mas existe outro tempo? Fazei esta pergunta a vós mesmos: «Há algum outro tempo além do tempo cronológico?» Há o «tempo» entendido como duração, separado do tempo cronológico, do tempo do relógio. Há a duração, a existência continuada: eu fui, eu sou e eu serei. As lembranças, as experiências, as ansiedades várias, os medos, as espe-

ranças – tudo isso existe no campo do «tempo», sob a forma de passado. E esse passado, que é psicológico, que é memória, esse fardo do ontem, com todas as suas experiências, carrego-o hoje, a memória carrega-o hoje, e essa memória está identificada – por meio do pensamento – como sendo o «eu». Se não houvesse memória, se não houvesse identificação com essa memória, da qual vem o pensamento, não haveria nenhum «centro», ou seja, o «eu», que transporta esta carga de dia para dia.

Existe, pois, o tempo indicado pelo relógio. E há o tempo psicológico – mas este tempo é válido? É um tempo verdadeiro? Esse «tempo» não é aquele intervalo entre *acções* (da mente)? Quando há *acção espontânea, acção real*, não há, de facto, «tempo». Esquecemos o passado, o presente e o futuro, enquanto estamos a viver naquele estado de acção. Mas quando a «acção» é derivada do passado, introduzimos o tempo na «acção». Isto requer a vossa atenção, porque estamos a tratar do problema, extremamente complexo, da «acção» dentro do campo do «tempo» e da *acção* fora do campo do «tempo» – mas não se trata de teorias, nem do que se diz no *Guitá* ou nos *Upanishads*.

Quando este «orador» fala da acção, não entreis em comparações, não digais que é o que os livros dizem; então não estareis a viver com o problema; estareis a «viver» com o que já ouvistes, ou com o que outra pessoa vos disse. O que outro disse pode não ser verdadeiro; não o é – cada um é que tem de investigar o problema, e nesse investigar há enorme força, vitalidade, beleza e originalidade. Precisais de originalidade –

em vez de citardes o que disse Shankara, Buda, ou qualquer outro.

Precisais de originalidade, para descobrirdes tudo isto por vós, e não através do «orador». Ele só pode dar indicações por meio de palavras. Mas cada um, ao *escutá-lo*, tem de desembaraçar-se das palavras e *explorar*; tem de ver se é falso ou verdadeiro o que ele diz. E não poderá ver isso, se viver carregado de opiniões, ideias, suspeitas, medos; não estará então em movimento. O que o «orador» está a fazer é *levar o «tempo» a uma crise*. Porque habitualmente servimo-nos do tempo como meio de fuga. Ou, então, servimo-nos do tempo como «o presente único», o «hoje», e assim, procuramos «hoje» tirar da vida «o melhor partido possível», com todos os seus desesperos, agonias, ansiedades, medos, esperanças, alegrias. Dizemos: «só vivemos alguns anos, e então vivamos com tudo isso, tirando da vida o melhor partido». É isso o que fazemos, e é o que os «filósofos» têm feito. E as pessoas que têm inventado teorias têm também um terrível medo da morte.

Assim, estamos a considerar o tempo.* E dizemos que o tempo é o intervalo entre *acções* da mente. A mente que está em *acção* pode existir sem tempo. Reparai nisto, por favor. A mente que está em «acção» com um motivo, com uma ideia, um objectivo,

---

* Como o Autor já apontou na Conferência sobre *O Tempo, o Sofrimento, a Morte*, o tempo que é objecto da sua investigação é o *tempo psicológico*, e não o tempo cronológico. (*N.T.*)

uma fórmula, está enredada no tempo; e, portanto, essa «acção» não é completa e dá, assim, continuidade ao tempo. Como sabeis, para nós, o tempo é não só duração psicológica, mas também continuidade de existência: isto é, «serei» aquilo amanhã ou no próximo ano. Esse «serei», esse futuro, está condicionado, não só pelo ambiente, pela sociedade, mas também pela reacção a esse condicionamento, a essa sociedade – e é essa reacção que leva a dizer, «serei aquilo, alcançarei aquilo, no futuro». Quando uma pessoa diz, «Hoje não sou feliz, não sou rico interiormente, profunda, ampla, inesgotavelmente rico, mas um dia *serei*», essa palavra está presa no engano do tempo. O homem que pensa que «será» alguma coisa e luta para alcançar «o que será», para esse homem, a maior aflição é o tempo.

É possível a mente estar sempre em *acção imediata*, espontaneamente, livremente, de modo que nunca tenha um momento de «tempo»? Porque o «tempo» é pensamento periférico, superficial. Todo o pensar se processa na periferia, na margem do nosso ser – *todo*. Porque o pensamento é a resposta da memória, da experiência, do conhecimento acumulados; é deles que deriva o pensamento, que é reacção do passado. O pensamento nunca pode ser novo, original. Podemos usar palavras – que são do passado – para expressar o original, mas o que é da origem não pertence ao tempo. Assim, para encontrar o *novo*, o original, a mente tem de estar inteiramente livre do tempo – do tempo psicológico, da duração da ideia, de que «serei», «alcançarei», «tornar-me-ei».

O pobre homem que tem um emprego modesto e que, durante quarenta anos, vai para o trabalho, em transportes cheios de gente, desagradáveis, sujos – tem, naturalmente, esperança de se tornar um dia um empregado mais categorizado. A mulher incita-o, a sociedade estimula-o, leva-o a desejar «ser alguém» neste mundo, com uma casa maior, mais conforto, mais satisfação. Todos devem ter bem-estar físico, conforto. E, hoje, é perfeitamente, cientificamente, possível proporcioná-lo a todos os seres humanos. Mas isso não está a acontecer porque não somos sensíveis e inteligentes; dividimo-nos em nacionalidades, em «governos soberanos», separamo-nos por rivalidades regionalistas, linguísticas, etc. As divisões é que são o grande obstáculo.

Tal como o empregado do banco deseja vir a ser gerente, e o gerente quer ser director, tal como o padre deseja tornar-se arcebispo, e o *sannyasi* deseja tornar-se, ou vir a alcançar, isto ou aquilo – assim nós encaramos a nossa vida com a mesma atitude. Encaramos o viver quotidiano em termos de sucesso pessoal; e assim, psicologicamente, fazemos isso, ao dizermos «Devo ser bom; devo fazer isto; devo tornar-me aquilo». É a mesma mentalidade, a mesma ambição – e assim introduzimos o tempo na nossa vida. Nunca pomos o tempo em questão. Nunca dizemos, «Será assim? Daqui a dez anos é que serei feliz, inteligente, consciente, cheio de riqueza interior, para que, então, só existe a Realidade?». Nunca questionamos o tempo, aceitamo-lo, como aceitamos tudo – cegamente, sem inteligência, sem usarmos o pensamento, a razão.

Assim, digo que o «tempo» é um veneno, que o «tempo» é um perigo, do qual temos de estar extremamente conscientes – é tão perigoso como viver com um tigre. Temos de estar conscientes, em cada minuto, de que o «tempo» é uma coisa mortal, venenosa, *irreal*. É hoje que estamos a viver, e não podemos viver *hoje* inteiramente, com profundidade, com plenitude, e com um extraordinário sentimento de beleza e de encanto, se trouxermos para hoje toda a carga de ontem. Temos, assim, de examinar a questão da memória.

A memória, o conhecimento, a experiência e toda a informação científica e técnica acumulada – tudo isso tem vital importância quando se faz um trabalho material. Nas coisas com que precisamos de viver, a memória tem de funcionar com a máxima eficiência, como um cérebro electrónico. Não sei se tendes alguma informação acerca deste cérebro electrónico construído pelo homem. É capaz de fazer coisas extraordinárias – pintar, escrever poemas, traduzir, e até reger uma orquestra. Mas esse cérebro electrónico só pode funcionar com a informação que o homem lhe fornece, funcionando por associação, etc. E para se fazer uma pergunta a esse cérebro electrónico, têm de se usar termos precisos; senão, ele não responderá. Por isso, há agora estudiosos que estão a investigar o problema da acção, na linguagem – mas isso não tem interesse neste momento.

Quase todos nós trazemos, pois, o passado para o presente e, assim, o presente torna-se mecânico. Se cada um observar a sua vida verá como ela é mecânica. Funciona-se como uma máquina, como uma imitação

bastante pobre de um cérebro electrónico. Porque se aceita o «tempo» e se está habituado a ele. Ora, há uma vida fora do «tempo», quando se compreende o passado, que é só memória, e nada mais.

A memória, na forma de conhecimentos e experiências adquiridos, as coisas que o homem vem acumulando há milhares e milhares de anos – tudo isso é o passado, consciente ou inconsciente; todas as tradições lá estão. E cada um de vós vem para o presente, para o *agora*, com tudo isso; e portanto não está a *viver*. Está a «viver» com as lembranças, com as cinzas mortas de ontem. Observemo-nos a nós mesmos. E, com as cinzas da memória, cada um inventa o «amanhã»: um dia, serei não-violento; hoje sou violento, mas continuarei a polir a minha «civilizada» violência até que, um dia, ficarei livre e serei não-violento. Que imaturidade! É um ideal de não-violência, que se aceitou e não se rejeita. E há pessoas que dizem essas coisas absurdas. Consideramo-las pessoas extraordinárias, porque estamos enredados no tempo, tal como elas. Essas pessoas não estão a libertar-nos, fazendo-nos encarar o facto – o tempo – e esse encarar significa trazer para o presente todo o passado, levando assim o tempo a uma crise.

Sabeis o que acontece quando nos encontramos numa crise? – uma crise real, não uma crise inventada, não uma crise só de palavras, de ideias e teorias. Quando somos, de facto, confrontados com uma crise que exige a nossa atenção completa – atenção completa quer dizer estarmos atentos com a mente, os olhos, os ouvidos, o coração, os nervos, todo o nosso ser – sabeis o que acontece? Nessa altura, o passado não existe, não

há ninguém, então, para nos dizer o que temos de fazer; e, então, dessa atenção extrema vem a espontaneidade; e, nesse estado, não existe tempo. Mas, no momento em que começamos a pensar acerca da crise, no momento em que começamos a *pensar*, todo o passado entra em acção. O pensamento é a reacção do passado – associação e tudo o mais. E, então, nesse momento, começa, para nós, o tempo e o sofrimento.

Portanto, quando a mente não está num estado de verdadeira acção, mas num estado de inacção, daí vem mais inacção, a inacção que é do tempo.

Há duas espécies de inacção. A inacção que o tempo gera, e aquela «inacção» que é o estado em que a mente está *inteira*; esse é o estado *total* da mente, quando é confrontada com uma tremenda crise. Devido a enfrentar uma crise enorme, a mente torna-se completamente «inactiva» – quer dizer, *liberta de todo o pensamento*; e dessa «inacção» vem *acção*. Esta é a única acção verdadeiramente importante, e não a outra.

Assim, precisamos de compreender a natureza e o significado do tempo. Com a palavra «compreender», quero dizer, «viver» com o tempo, realmente, examiná-lo – não aceitar nenhuma teoria, nenhuma explicação verbal; e não se servir do passado como meio de fuga, mas investigar, de facto, este fenómeno do tempo psicológico. Quando o fazemos, levamos o tempo a uma crise; e, então, essa crise faz-nos estar completamente atentos e, graças a isso, a mente fica num *estado de acção*. A mente está, assim, sempre em acção, porque fica liberta daquele estado de «passado» e de «futuro» – que é o tempo. E nesse estado, em que a mente não está

ocupada com o «passado» nem com o «futuro», o *presente* tem uma significação diferente. Esse presente não é uma teoria, nem é um estado de aflição, de desespero. Assim, o findar do sofrimento é o «findar» do pensamento; e o «findar» do pensamento é o começo da sabedoria. O fim do sofrimento é sabedoria.

Precisamos, realmente, de compreender a morte. Por *compreender* entendo «viver» com ela – não no fim da vida, quando já se está alquebrado, achacado e muito envelhecido, quando as células do cérebro já não podem funcionar racionalmente, com lucidez e penetração, mas enquanto se está jovem, fresco, cheio de vivacidade e energia. Para «vivermos» com a morte, temos de compreender a vida, não a vida de outra pessoa, mas a *nossa* vida – a vida de cada dia, o emprego, os sofrimentos e aflições, as esperanças e desesperos, o vasto campo da vida. Se não soubermos o que é a vida, não saberemos o que é a morte. Escutai, por favor, o que se está a dizer. Não são coisas obscuras, sobre as quais tereis de reflectir amanhã. Estais a viver *agora*, neste momento, e não amanhã. Portanto, precisais de *escutar* – e não de guardar estas coisas na memória para poderdes pensar sobre elas.

O «orador» acaba de dizer que, se não sabeis o que é a vida, não sabereis o que é a morte. E se não sabeis o que é a morte, não sabeis o que é *viver*. Deste modo, o viver está intimamente relacionado com a morte. Isso que chamamos viver, a existência de todos os dias, é tortura, é monotonia, é um estado de ansiedade e desespero, encoberto por pensamentos engenhosos e pelas inúmeras máscaras da civilização. A nossa vida

é acanhada e superficial, é uma vida de conflitos, de ciúmes, de invejas. Se não a compreendermos, se não pusermos fim aos conflitos, à avidez, ao sofrimento, a todas as mesquinhas tiranias da sociedade – e as sociedades que conhecemos são mesquinhas – se não compreendermos a vida, então, cada um de nós será apenas um ser humano torturado e, inevitavelmente, a morte está à espera, talvez a dez, quarenta ou cem anos de distância.

Assim, há o medo do desconhecido – medo do desconhecido que é a morte e medo do desconhecido que é a vida. Sabeis o que, geralmente, entendemos por vida? É acordar e adormecer e aquele intervalo entre esses dois estados, que é escuridão, infelicidade, conflito e esforço incessante – é a isso que chamamos viver. Nunca perguntamos, «Isto é viver?». Aceitamo-lo, tal como aceitamos a sordidez, a pobreza, a fome, à nossa volta. Aceitamos tudo isso como sendo «a vida», e queremos que ela tenha continuidade; e é por isso que temos medo da morte – preferimos o conhecido ao desconhecido. E o conhecido é tão mesquinho, tão desprovido de significação – uma luta interminável até morrer. Inventa-se, então, um sentido, uma finalidade, para a vida, e depois argumenta-se a esse respeito.

Assim, nunca morremos para essa vida de infelicidade – nunca morremos, *psicologicamente*, o que significa ter consciência dela, encará-la sem escolher nada, sem nenhuma condenação; observá-la, apenas, completamente, olhá-la sem qualquer formulação verbal, intelectual, ou qualquer forma de fuga. Quando uma

pessoa fica assim frente a frente com a vida que vive todos os dias, quando a encara sem nenhuma forma de fuga, fica num estado de *crise*, num estado de imensa paixão – não estou a usar a palavra «paixão» no sentido de sensualidade.

Sabeis morrer sem esforço para uma coisa vulgar – para o hábito de fumar ou outro qualquer, para as vossas ideias, para os vossos medos? Morrer para o medo, sem esforço, é encará-lo de frente e seguir-lhe o fio até ao fim – e não apenas até ao meio. Porque o medo, como o sofrimento, é para o homem um estado constante – medo do isolamento, medo da opinião pública, medo do futuro, medo do passado, medo de não ser, de não vir a ser qualquer coisa. Quando se encara o medo, tem de se ir mesmo até ao fim; e só se pode ir até ao fim, quando não há escolha, quando não há interferência verbal. E descobre-se, então, que existe um extraordinário sentimento de isolamento, uma coisa semelhante a sentir-se sozinho; tem de se passar por isso.

Temos, pois, de «morrer» – morrer para os incidentes, as experiências e a memória quotidianos, quer agradáveis quer dolorosos. Porque, quando a morte vier, não poderemos argumentar com ela, dizer-lhe, «Vou conservar o que é agradável; leva, por favor, o que é doloroso.» Ela vai levar tudo. O homem que apenas pergunta, «Que acontece depois da morte? Crê na reencarnação? Há continuidade do «eu»?» – esse homem não saberá a natureza da morte. E se não souber o significado e a natureza do *morrer em vida*, nunca saberá o que é viver.

Não sabemos o que é o amor. Conhecemos o prazer; conhecemos a sensualidade, o prazer que dela deriva, e a fugaz felicidade, ofuscada pelo pensamento, pelo sofrimento. Não sabemos o que significa *amar*. O amor não é uma recordação, não é uma palavra; o amor não é a continuidade de uma coisa que dá prazer. Podem existir afinidades com a mulher com quem se casou, pode-se dizer, «amo a minha mulher», e não a amar. Se ela é amada, não há ciúme, não há domínio, não há apego.

Não sabemos o que é o amor, porque não sabemos o que é a beleza – a beleza de um entardecer, da voz de uma criança, do voo rápido de uma ave a atravessar o céu, das cores delicadas do crepúsculo. Somos totalmente desatentos, insensíveis a tudo isso; e, portanto, somos também insensíveis à vida.

Assim, para descobrir o que é a morte, temos de morrer, todos os dias, para tudo o que acumulámos, guardámos na memória e passámos na vida. Se já alguma vez morrestes para um prazer, sabereis realmente o que é morrer – não teoricamente, não verbalmente, mas chegar, de facto, ao fim do prazer, voluntariamente, com facilidade, sem nenhum esforço, sem qualquer ideia de recompensa ou punição, sem nenhum motivo. Se cada um de vós souber morrer para uma pequena coisa como o prazer, então também saberá morrer totalmente para o passado, para o tempo e para o sofrimento. Quando, todos os dias, morremos para tudo, sem hesitação, livremente, com um sorriso aberto e alegria no coração, saberemos, então, o que é a morte.

A morte não é uma coisa distante, a ser temida e da qual se foge. Ela está presente, quer nos agrade, quer não. Está presente, como a beleza, como o amor. Mas pomo-la à distância e a distância é tempo. E assim fazemos do tempo um veneno. Por isso, não vivemos completamente, totalmente, em plenitude, com intensidade e paixão, nem sabemos o que é viver ou morrer.

Morrer é pôr fim à continuidade – à continuidade de um pensamento, de um prazer, de uma ideia, de um problema. Neste findar está o começo da inocência e, portanto, o começo do *novo*. Compreendei isto por favor.

Precisamos de um mundo diferente, de uma cultura diferente, de uma sociedade diferente. Temos, portanto, de morrer para o conhecido, para que a nossa mente se torne fresca, inocente, jovem. E, nessa inocência, nessa frescura, nessa juventude, há *amor*. E quando há esse amor, há aquela intensidade que é própria da vida, do viver. E, então, viver é *acção* (desse amor) – acção que é de sempre, e não de um momento de quebra, de intervalo; acção que está sempre presente, de maneira completa. E, para compreender isso, temos de «morrer», para que a mente esteja constantemente num estado vazio do que é conhecido, *liberto do conhecido*. E veremos, então, que o medo, o sofrimento e as coisas que, há milhares e milhares de anos, têm ensombrado a vida do homem chegam ao fim, quando a mente se renova com a morte.

23 de Fevereiro de 1964

VI. A importância essencial da meditação

Se me permitis, gostaria de falar, esta tarde, sobre o significado e a natureza da meditação. Para penetrarmos profundamente neste assunto, precisamos, não só de usar a razão, e de perceber os seus limites, mas também de ter *paixão.*

Para quase todos nós, a paixão é suscitada ou motivada; não conhecemos a paixão sem motivo, a paixão não provocada. Quase todos nós – com as nossas actividades diárias, as nossas inúmeras responsabilidades e compromissos – ficamos privados de muita da nossa energia, que é absorvida, consumida, pelos acontecimentos quotidianos, pelas experiências, discórdias, aflições, conflitos, sofrimentos, do dia a dia. Temos muito pouca energia para aprofundar seja o que for; limitamo-nos a deslizar pela superfície das coisas e ficamos satisfeitos com palavras, com experiências restritas e com certas crenças.

Mas investigar, realmente, uma coisa que exige toda a nossa atenção e energia, requer, logo no começo, o

lúcido uso da razão. Em geral, prefere-se evitar não só esta palavra mas também o que ela implica. Pensa-se que não é muito espiritual – se posso usar a palavra «espiritual» – introduzir a razão neste assunto; prefere-se ser vago, sentimental, emotivo, devocional, crente, viver num estado hipnótico e, a partir daí, imaginar ou ter uma fórmula, relativa a Deus, etc. Por isso, procura-se evitar a razão.

Não estamos a usar a palavra «razão» no sentido filosófico, com tudo o que ela implica; estamos a dar-lhe simplesmente o sentido de grande honestidade de pensamento, equilíbrio, visão lúcida e penetrante – uma percepção liberta de engano ou auto-ilusão.

Sem se começar por usar a razão, não se pode ir muito longe. Porque sem ela, é-se inevitavelmente levado a todas as formas de ilusão, engano, medo, etc. Para se compreender a natureza e o significado da meditação, é absolutamente necessário, a cada passo, usar a razão, para que a mente se torne penetrante, e o cérebro esteja lúcido, sem nenhuma deformação, sem nenhuma pressão. Para isto não se precisa de crença nenhuma, de nenhum sistema; o que se requer é um cérebro sensível, penetrante, lúcido, capaz de andar passo a passo; não ilogicamente, aos saltos, mas de maneira racional e equilibrada.

Sem a razão, a paixão torna-se apenas desejo, prazer. A paixão que é provocada, que tem um motivo, torna-se prazer; e o prazer gera dor, ansiedade, medo. A *paixão* de que estamos a falar não é provocada, não tem causa. Porque esta paixão implica a chama da atenção total, da dádiva total de si mesmo, a uma

determinada coisa, de maneira lógica, sã, racional, sem se ficar preso, sem crenças, sem dogmas. Sem esta paixão não se pode ir muito longe.

Quando vemos um belo pôr-do-sol, numa tarde maravilhosa, se não houver aquela atenção completa, aquela paixão, essa tarde torna-se apenas mais uma tarde, sem muito significado. Se olharmos o ramo de uma árvore iluminado pela luz do poente, e não formos capazes de sentir intensamente essa beleza, essa qualidade extraordinária – não motivada pelo ramo ou pela luz do sol, mas porque estamos naquele estado de paixão – então, cada acontecimento, cada incidente, cada paisagem, cada experiência torna-se apenas numa rotina igual às outras, sem muito significado, sem muito valor. E se não compreendemos o significado e a natureza da meditação, que é extremamente importante na vida, perderemos não só a profundidade mas também a beleza e a verdade da vida.

Esta tarde vamos falar da meditação e da mente meditativa. Para penetrar profundamente nisso, cada um deve, primeiro, estabelecer a base, que é a *compreensão de si mesmo.* Sem nos conhecermos a nós mesmos completamente, totalmente, sem conhecermos todas as complexidades da mente, todos os recantos secretos do nosso coração, os nossos secretos desejos, esperanças, anseios, não temos base de onde partir lucidamente, com equilíbrio e grande abertura. Essa base é absolutamente necessária porque, de outro modo, iremos enganar-nos a nós mesmos; de outro modo, a meditação torna-se apenas uma hipnose, um

estado de auto-sugestão, em que se têm visões, agitação emocional e toda a espécie de ilusão.

Como vamos fazer juntos uma viagem de exploração desse estado extraordinário chamado meditação, vós e eu temos de lançar essa base. Não há, para isso, método algum. Temos de compreender-nos a nós mesmos – os nossos pensamentos, os nossos sentimentos, as nossas actividades, a nossa maneira de falar, de conversar, os nossos gestos, as nossas relações, o nosso ciúme, as nossas ansiedades, os nossos medos, os sentimentos de culpa, e os inumeráveis meios de fuga que instituímos para nós mesmos. Temos de compreender tudo isto. E, ou o percebemos totalmente, num clarão – isso é possível e não exige tempo; é mesmo a única maneira de *perceber* – ou se tenta compreender por um longo processo de análise, de introspecção e autocrítica, um processo de eliminação, uma exploração gradual. Este processo, se for adoptado, nunca criará integridade, rectidão; o que ele produz, é uma acção periférica. Essa acção, por mais ampla e profunda que possa ser, é apenas marginal, apenas na periferia do nosso ser; e mesmo que passemos anos, meses, dias, a apurá-la, isso tem muito pouco valor, a não ser socialmente. Essa acção não tem qualquer valor quando queremos descobrir, por nós mesmos, o que é a Verdade – se estamos de facto a investigar a fonte, a origem, o princípio de todas as coisas.

A base não pode assentar no cultivo da periferia. Assim como é necessário tomar banho todos os dias, também é necessária a pureza periférica – uma certa ética, uma pureza de pensamento, de acção. Mas se se

ficar apenas a melhorar a periferia, o círculo exterior, a margem, nunca se encontrará ou chegará ao centro das coisas. A integridade, a virtude, não é do tempo, e a mente deve ser extraordinariamente íntegra. A verdadeira virtude não pode ser cultivada. Porque, no momento em que a cultivamos, deixa de ser virtude; torna-se vício.

Não se pode cultivar a humildade. Só a pessoa cheia de vaidade, orgulhosa, frívola, arrogante, cultiva a humildade, a virtude, como uma capa, para se esconder, como uma máscara, atrás da qual pode dar largas à sua vaidade. Mas, para além de tudo isso, tem de haver humildade, o que significa que a mente não obedece, não segue, não tem nenhum padrão, nenhuma fórmula, nenhum sistema, mas está disposta a *aprender*; não quer galgar degraus, mas, mesmo que «suba» alguns degraus, desce e começa de novo a aprender. É preciso esse sentimento de humildade – que não é servilismo, humilhação, culto de um «guru» – mas aquela qualidade da mente que compreende a natureza do medo e a anatomia da autoridade, nesse desejo de conforto, de posição, de segurança, que está na origem da busca de uma autoridade. Com a compreensão de tudo isto vem esse sentimento de humildade que é absolutamente necessário se se quer aprender a natureza da meditação, a natureza da verdade e o significado da realidade.

Antes de mais, vejamos que, para quase todos nós, a vida, o viver de cada dia é uma coisa monótona, superficial, feia, acanhada, vulgar. Os conflitos, o emprego, com a sua rotina, o sexo e os seus prazeres repetitivos, os esforços e a luta quotidianos – desejamos

fugir de tudo isso. E a meditação, para a maioria das pessoas, torna-se uma fuga fácil; treinam-se repetidamente, seguindo um sistema de pensamento, de ideias, e uma fórmula que, por sua vez, se torna muito repetitiva. Mas essas pessoas não se importam que a actividade da mente seja repetitiva, mecânica, porque esperam, por fim, alcançar, ganhar, ou compreender algo que esse sistema promete. Isso, de modo nenhum, é meditação; é apenas fugir da realidade, de aquilo que *é* para estados de auto-hipnose.

E a maioria das pessoas satisfaz-se com essa fórmula de meditação, essa repetição de palavras. Se examinarmos isso, veremos que, se se repetir incessantemente um nome, uma frase ou um «mantra», ou seja o que for, essa repetição, como é óbvio, embota a mente, fá-la ficar quieta, sonolenta; e esse estado de sono que se alcançou, por auto-sugestão hipnótica, é considerado extraordinário. É uma forma de hipnose, e é um fenómeno muito conhecido. Nesse estado de hipnose, as pessoas podem ter visões, que são projecções do seu «fundo» de experiências anteriores, dos seus medos, do seu condicionamento; e as pessoas ficam num estado de enorme excitação, a propósito dessas visões. Mas isso não é meditação.

E se se quer investigar profundamente este problema da meditação, tem de se abandonar completa e totalmente essa fórmula de «meditação». Não nos podemos enganar com isso. Porque não deve haver o menor vestígio de sugestão, de auto-hipnose, de directiva; a mente precisa de estar completamente lúcida, liberta de qualquer pressão ou condicionamento.

Como se sabe, um hindu, um muçulmano, um cristão, o que quer que seja, pode ver o seu Deus; mas tais visões são projecções do próprio condicionamento, dos próprios desejos; cada um pode ver os seus Mestres, os seus santos, os seus salvadores, os seus Krishnas, os seus Ramas, etc.; tudo isso é imaturidade. Para se investigar a meditação, todas essas coisas têm de ser inteiramente postas de lado, não há força, não «cirurgicamente», mas porque a pessoa se compreende a si mesma.

E é por isso que *conhecer-se a si mesmo* é extraordinariamente importante para aquele que quer penetrar muito profundamente na meditação. E é importante também eliminar imediatamente todo o condicionamento psicológico do ser humano, a estrutura psicológica imposta pela sociedade – a estrutura psicológica da avidez, da inveja, da ambição, do desejo de encontrar segurança numa crença, numa ideia, numa fórmula. E essa eliminação do condicionamento de cada um, como hindu, cristão, o que quer que seja, só pode ser feita imediatamente, levando-se o condicionamento a uma *crise*; e essa crise exige a nossa atenção. Toda a crise exige atenção – e atenção significa dedicar-lhe toda a nossa energia, todo o nosso pensamento, toda a nossa sensibilidade, tudo o que a crise exige.

Como sabeis, quando perdeis o emprego, quando vos vedes subitamente rejeitados, quando há uma morte repentina, quando sois confrontados com um problema real – não um problema imaginário, especulativo, mas um problema real – isso exige a vossa atenção. É uma

crise grave e tendes de lhe dar resposta; não podeis evitá-la, fugir dela; ela exige atenção.

Assim, cada um pode levar todo o seu condicionamento – por condicionamento entendo o passado da raça, a família, o nome, o meio cultural, a moralidade superficial – levá-lo todo a uma crise, no presente. É a única maneira de eliminar o condicionamento da mente. E, então, o cérebro torna-se penetrante, lúcido e livre. Para a mente que quer penetrar profundamente na meditação, tudo isto é, de facto, indispensável, absolutamente necessário. De outro modo, estaremos a iludir-nos com uma quantidade de coisas sem nenhum significado.

E chegamos, então, á questão da prece. Esta é uma súplica, para que «alguém» faça alguma coisa. Uma entidade superior, uma sabedoria superior, um Mestre, um «guru», um salvador; «alguém» que está para além do nosso entendimento, da nossa compreensão, irá fazer algo por «nós», pelo «nosso» povo, pela «nossa» raça. Isso também leva à ilusão. Podemos, por meio da prece, receber alguma coisa – é um fenómeno psicológico bem conhecido; mas não é agora o momento próprio para se pesquisar isso. Podemos rezar para obter um frigorífico e, provavelmente, obtê-lo-emos – é um fenómeno muito conhecido. Assim, a prece também tem de ser abandonada, inteiramente posta de lado.

Se cada um de vós estiver a acompanhar o que estamos a dizer – não apenas a escutar verbalmente, a ouvir as palavras, mas a acompanhar, passo a passo, o que o «orador» vai expondo – verá que, agora, a sua mente, o seu cérebro, já não está a funcionar na

periferia, na margem, na fronteira; está a começar a tornar-se penetrante, a libertar-se da acumulação dos restos do passado, e portanto, está capaz de olhar, de observar, de escutar.

E temos, agora, a questão do controlo do pensamento. Todas as formas de controlo – físico, psicológico, mental – são prejudiciais, destrutivas. Escutai tudo isto, por favor. Não digais já: «Não devo controlar-me?». Escutai até ao fim esta exploração. Todas as formas de controlo implicam subjugar, imitar, forçar, compelir. E isso envolve enorme esforço: devo tornar-me «aquilo», tenho de «disciplinar-me» para atingir «aquilo». Quando isso se faz, a mente e o cérebro são pervertidos, perdem a lucidez. Só a mente que não está pervertida, só o cérebro que não está deformado, que não sofre pressão alguma, em qualquer sentido – só essa mente e esse cérebro podem compreender o que é a Verdade; e não o cérebro e a mente «moldados» pela compulsão, pela força, pela imitação, pelo medo.

É preciso, pois, compreender todo este problema do controlo do pensamento. Todos controlam o pensamento; cada criança que anda na escola é ensinada a controlá-lo, a concentrar-se. Aceita-se isso, como um axioma, assim como se aceitam tantas coisas na vida. Nunca se questiona, nunca se diz «não» a alguma coisa séria. Talvez se diga «não» a algumas coisas sem importância, mas quando se trata de coisas sérias, nunca se nega; mas só pela *negação* se fica capaz de *descobrir*.

Vamos examinar esta questão do controlo e o que ele implica. Onde há controlo, há perda de energia.

Precisa-se de enorme energia para se poder meditar «até ao fundo», e por isso não deve haver nenhuma dissipação de energia. Esta energia não vem por meio da chamada «abstinência sexual», que é apenas uma pureza periférica. A energia que precisamos de ter só pode vir da lucidez – quando a mente está absolutamente livre e sem qualquer deformação, quando o cérebro está altamente sensível – sensível a tudo, às nossas reacções, à beleza de um crepúsculo, ao grito de um corvo, à sujidade e à lama de uma rua, aos sinais do inconsciente, ao relacionamento com os outros, ao silêncio da noite, quando se está só, num lugar agradável, ou feio; estar totalmente sensível. E essa sensibilidade só pode surgir, naturalmente, de modo espontâneo e fácil, quando compreendemos este problema do controlo.

Para a maior parte das pessoas existe «o pensador» e o pensamento; há, assim, uma divisão entre o pensamento e a entidade que está separada do pensamento. Observai-vos a vós mesmos, por favor. Não se trata de cada um estar a escutar a descrição que estou a fazer, e a aplicá-la a si mesmo; trata-se, de facto, de estar a *observar-se*. Se cada um se observar a si mesmo, verá que há «o pensador» separado do seu pensamento, há «o observador» da árvore e a árvore – não a palavra, mas o facto real; a palavra «árvore» não é a árvore. E, assim, há «o observador» e a coisa observada, «o pensador» e a coisa pensada. E «o pensador» está sempre a tentar moldar o pensamento, sempre a tentar controlá-lo, guiá-lo – esta é a origem de todo o esforço e de todo o controlo – «Devo ser isto, não devo ser

aquilo»; não devo fumar, embora tenha esse hábito, etc., etc.

O «eu» e a coisa observada, «o pensador» e o pensamento – se não compreendermos isto, dissiparemos a nossa energia, no controlo. Precisamos de todo o sopro de energia, de toda a «unidade» de energia, e portanto não deve haver esforço nenhum. A máquina que está submetida a atrito, gasta-se, não trabalha perfeitamente, não funciona bem, não pode acelerar o seu movimento. Do mesmo modo, se há qualquer espécie de esforço, em qualquer nível, isso é uma perda de energia. E para compreender que há uma perda de energia, e libertar a mente e o cérebro do esforço, cada um tem de compreender esta divisão: «o pensador» e o pensamento.

Aceita-se essa divisão porque se pensa que «o pensador» é uma entidade permanente, uma entidade espiritual, «atma», ou «eu superior» – nomes que se dão a isso. Se observarmos bem, veremos que o chamado «eu superior» ou o chamado «atma», e todas as outras coisas a que as pessoas costumam referir-se, tudo isso está ainda no campo do tempo. Porque tudo isso foi pensado pelo homem – o *homem*, seja Shankara, seja o vosso «guru» favorito ou outra pessoa qualquer, pensou tudo isso, trouxe-o para o reino do pensamento. E o pensamento criou esse «super-eu», esse «super-atma», esse «eu-superior» que guia, molda, controla, cria aquela divisão.

Ora, essa entidade existe? O «orador» diz que não existe – mas não importa quem o diz. O que existe é pensamento, e nada mais.O pensamento cria a entidade

– «o pensador». Porque se não tivermos nenhum pensamento, se estivermos num estado de amnésia, sem memória, completamente «em branco», então não existe «o pensador» que se identifica com inumeráveis experiências, ideias, crenças, dogmas. Assim, o homem, que deseja ir muito longe na compreensão da natureza da meditação, precisa de perceber todo este problema do pensamento, e de não controlar, de não moldar, de não guiar o pensamento.

Cada um tem, pois, de investigar toda a questão da memória, da memória acumulada como conhecimento, como experiência, e «alimentada» por associação, etc., tal como no computador mecânico. No computador mecânico, no cérebro electrónico, o homem constrói uma série de «memórias», de camadas, de bancos de dados, e quando estas «memórias» são «chamadas», o computador começa a pensar. Assim, a memória torna-se o «eu», e dela vem o pensamento, uma reacção sob a forma de pensamento. Se compreendermos isto, então só haverá pensamento. Não haverá, portanto, controlo do pensamento. Compreenderemos, então, todo o mecanismo do pensar. E a partir daí, poderemos então investigar, no seu todo, a questão da experiência.

Tudo o que temos estado a dizer, desde o começo da palestra até agora, faz parte da meditação. Estamos a compreender a natureza e o significado da meditação – estamos num *estado de meditação.* Assim, não pergunteis, no fim, «Que entende por meditação?». Estais, de facto, a viajar com o «orador», a penetrar neste estado extraordinário chamado *meditação.* Não pareis a meio do caminho. Só se estiverdes cansados. Mas cada um

tem de aprofundar muito tudo isto, porque a vida é muito profunda – não essa coisa sombria a que chamamos vida; isso não é *vida*, é apenas uma existência mecânica, uma coisa desumana, feia, superficial a que damos o nome de vida. Se queremos penetrar neste extraordinário fenómeno da vida e na profundidade e beleza da meditação, temos de fazer uma enorme viagem. E estamos a fazê-la juntos.

Temos, assim, de investigar esta questão da experiência, que, como o pensamento, faz também parte da consciência. Experiência significa «passar por» uma determinada coisa, que pode ser insignificante, imediata, profunda, etc. Isto é, para cada desafio há uma resposta. O desafio pode ser uma crise tremenda, e respondemos adequada ou inadequadamente, ou respondemos totalmente, a esse desafio ou a essa crise. Para a maioria de nós, os desafios são apenas superficiais, e quase não nos apercebemos de que os desafios existem, porque toda a nossa vida é tão mecânica, tão superficial, tão negligente! E o homem que passou por uma centena, um milhar de experiências, quer uma experiência *nova*. Cada um de vós não sabe isso? Não desejais todos que algo novo aconteça nas vossas vidas, uma experiência nova ou uma nova visão – um modo novo de olhar uma árvore, uma maneira nova de olhar a mulher ou o marido; ver de maneira nova a beleza do sol posto, o azul do céu? Estamos tão cansados, tão fartos da nossa experiência diária! E toda a experiência está dentro da consciência do «eu», do «pensador».

O pensamento, quando levado até ao fim, ultrapassa as fronteiras da consciência, porque, então, não há

palavras, não há memória – mas isso é outro assunto. A maioria de nós anseia por experiências novas. Por favor, não esqueçais que o que estamos a apontar faz parte da vossa meditação, e que estamos a fazer juntos uma viagem de exploração.

A mente, o cérebro, o vosso ser deseja que aconteça algo novo; e cada um deseja uma experiência nova. Deseja-se expandir a consciência, e assim toma-se uma droga – há muitas drogas novas que dão um sentimento de expansão de consciência. Quando nesse estado, podem-se ver coisas com inocência, vê-se tudo de maneira nova – a árvore, o ramo, a folha – como não se tinha visto antes; pela primeira vez, a pessoa vê o esplendor da luz, a beleza de uma folha que cai; porque essa droga torna (temporariamente) o cérebro altamente sensível. São drogas como o LSD 25, etc. E, nesse estado, a pessoa reage, segundo o seu condicionamento: se se é cristão, por exemplo, «vê-se» Deus; mas seja o que for que se «veja», está dentro do campo do conhecido, porque a pessoa está altamente sensível e portanto altamente perceptiva a um determinado condicionamento. Portanto, a mera experiência não tem nenhum valor na meditação. Vamos examinar isto, mais um pouco.

Há sempre desafio e resposta; o desafio vem do exterior, e a resposta de nós. Se estivermos conscientes do desafio exterior, talvez então sejamos capazes de não aceitar que o desafio seja exterior e nos tornemos um desafio para nós mesmos, pondo sempre questões. Seremos nós a lançar o desafio – não será outra pessoa, ou a sociedade, ou um incidente, ou o meio.

Seremos nós a «desafiar» tudo o que fazemos, e a responder. Compreendeis? Há o desafio exterior a que se responde. E há o desafio que cada um lança a si mesmo, pondo questões, inquirindo, abrindo caminho, investigando, pressionando, impelindo. E, então, se penetrarmos mais ainda neste problema da experiência será possível viver sem buscar experiência nenhuma, sem nenhum «desafio e resposta», sem nenhuma «crise», seja ela grande ou pequena? Isso é possível? Só é possível quando a mente está extremamente acordada. E, então, que desafio se pode apresentar à vida?

Assim, na meditação, não há nenhuma busca de experiência. Reparai bem em tudo isto. Não há nenhuma busca, nem de experiência, nem de nenhuma forma de tentar obter, de pedir alguma coisa, de buscar informação. Porque só quando nada se busca e nada se pede, quando não há nenhuma directiva imposta pelo condicionamento, quando o cérebro está altamente sensível e penetrante, quando não há nenhum controlo, mas completa observação, daí vem a quietude da mente – mas não aquela «quietude» que se procura alcançar, que se cultiva, e que é morte, estagnação.

Dessa observação de tudo o que se disse até agora, esta tarde – desse aperceber-se daqueles corvos, do «orador», das vossas reacções ao «orador» e às palavras que está a usar, desse observar «negativamente», sem nada escolher – dessa observação total vem a atenção. Não se pode prestar atenção se não se está silencioso. Escutai aqueles corvos, realmente, dai-lhes atenção – sem resistência. Escutai os corvos e escutai o «orador» simultaneamente – não como duas coisas

separadas. E para prestardes completa atenção aos corvos e ao «orador», e observardes a vossa própria mente, como ela está a funcionar, precisais daquela atenção que nasce do silêncio total. De outro modo, estareis só a resistir aos corvos e a tentar escutar o «orador»; assim, há uma divisão, há um conflito – estais a repelir, a excluir – é o que a maioria das pessoas faz; isso é concentração.

Na concentração, se observarmos bem, estão implicadas várias coisas, como no caso da criança. Damos a uma criança um brinquedo; o brinquedo interessa-a tanto, que fica completamente absorvida por ele; esquece as suas traquinices e passa horas, dias, com aquele brinquedo; gosta dele; o brinquedo estimula-a, toma conta dela. Isso é concentração; nada existe senão o brinquedo.

Um aspecto da concentração é esta auto-absorção, daquele que se identifica com os Mestres, com o «guru», com alguma pessoa, com os seus deuses. As pessoas querem concentrar-se nas suas ideias, nos seus Mestres, nos seus «gurus», nas suas imagens – conheceis todas essas coisas que o homem inventa. Nessa concentração, há exclusão; não se está a observar, não se está atento; não se repara na árvore, no pássaro, na pessoa que passa, na cor do «sari»; está-se totalmente desatento.

E só a mente que se apercebe totalmente da realidade está inteiramente atenta. E esta atenção e este percebimento só podem surgir quando existe completa quietude. Essa quietude é absolutamente necessária.

Talvez alguns de vós tenham, de facto, acompanhado o «orador» até aqui, tenham de facto feito, passo a passo, esta viagem, até agora. Se cada um a fez, verá que a sua mente está extraordinariamente tranquila. Por favor, não penseis que vos estou a hipnotizar – isso é muito imaturo, é um truque de um hábil charlatão. Nós estamos, realmente, a penetrar nisto, a viver tudo isto, sem qualquer falsa aparência de realidade. Ou vos encontrais neste ponto, ou não; e se não vos encontrais, tendes de começar exactamente do princípio, e investigar tudo isto.

Não se está, portanto, a ser hipnotizado por alguém, pelas suas ideias ou palavras, nem pelo desejo de se encontrar o silêncio.

O silêncio vem, inevitavelmente – tal como o sol nasce de manhã, a oriente – quando a mente investiga profundamente tudo isto, e o compreende. Porque é a mente amadurecida – a mente capaz de se olhar a si mesma sem complacência, sem autocompaixão, sem lágrimas, sem esperanças – é a mente totalmente nua, que é capaz de estar completamente só, não apenas neste mundo, mas também no mundo psicológico, interior, sem procurar ninguém para obter apoio, um método de conduta ou um estímulo.

Se chegardes até aí, podereis ver que a mente está inteiramente silenciosa. Neste silêncio nada está reflectido. Quando se olha para dentro de um poço cheio de água tranquila, vê-se o próprio rosto; ele lá está, reflectido na água, e a pessoa pode continuar a olhar e a modificar, a alterar esse reflexo, até à saciedade. Mas neste silêncio nada está reflectido; como não há

pensador, não há pensamento; é um silêncio totalmente vazio de experiência, mas tremendamente activo; ele é *energia* e não morte e declínio.

Até este ponto, podemos servir-nos das palavras. Mas para irmos mais adiante, para penetrarmos neste extraordinário silêncio, não só temos de prosseguir não verbalmente, não abstractamente, mas também *realmente*. E não se pode prosseguir realmente, se não se tiver vindo, passo a passo, até onde estamos agora. Talvez alguns de vós tenham feito isso e comecem agora a compreender a natureza e o significado da meditação, sendo assim capazes de estar realmente naquele silêncio, não imaginado, não provocado, não premeditado – esse silêncio *está*.

Nesse silêncio, não há espectador, não há uma entidade que diz «Estou silencioso». Só existe silêncio, um espaço imenso em que há vazio. Porque, se a mente não está vazia, não tem possibilidade de perceber *o novo*. Quando a mente está vazia – não um vazio provocado – quando há a percepção de um completo vazio, vivo, vibrante, forte, potente, não inerte, não um estado «em branco», então, cada um verá que há um movimento totalmente diferente, um movimento criador.

Podeis perguntar-me «Quando está a falar desse silêncio, não o está a observar?». O que dizemos é apenas a palavra, e não a coisa. A palavra «árvore» não é a árvore. O «orador» está só a descrever; a palavra, a descrição, não é o facto. Portanto, podemos esquecer a palavra, esquecer a descrição e estar realmente lá (nesse silêncio).

Se estivermos lá, se a mente estiver totalmente atenta, naquela pura lucidez, então, daí, virá a *criação* criação, não no sentido vulgar da palavra: pintar um quadro, escrever um poema, criar uma criança. Porque o mundo, o universo, está num estado de criação, de explosão. E só naquele extraordinário silêncio que não tem fronteiras, nem fundo, nem altura, nem medida, só com este imenso silêncio, se sabe a origem, o princípio de todas as coisas.

26 de Fevereiro de 1964

VII. O indivíduo e a transformação

Esta é a última palestra deste ano, em Bombaim. Penso que muito poucos de nós se apercebem dos problemas tremendos com que estamos confrontados; muito poucos estão conscientes de tudo o que eles implicam e desejam realmente fazer alguma coisa em relação a eles. Ao lermos um ou dois artigos de jornal, ou ao lermos um livro, compreendemos, intelectualmente ou ao nível verbal, a imensa revolução que está a acontecer exteriormente. Mas *compreender*, de facto, é *encarar os problemas* – não ao nível intelectual ou ao nível das palavras, mas entrar em contacto directo com eles. E quando se faz isso, percebe-se, como um choque tremendo, que o homem vive, há mais de um milhão de anos, com muito pouca compreensão, e sem ter mudado muito – sem transmutação ou mutação – sem uma transformação total do coração e da mente.

Temos muitos problemas: a extrema falta de afeição no mundo, uma completa ausência de amor; o problema do sexo; e também o problema do sentimento de

culpa. Além disso, não compreendemos plenamente o que significa ser criador. Estamos perante estes problemas e temos de lhes dar resposta, cada um de nós. E parece-me que uma das nossas maiores dificuldades é confiarmos no pensamento para solucionar esses inúmeros problemas.

O pensamento é do tempo e não tem nenhuma possibilidade de resolver os problemas da nossa vida. Penso que esta é a primeira coisa que temos de compreender. O pensamento não está liberto do tempo nem da autoridade, e não pode, em circunstância alguma, resolver ou enfrentar os problemas extremamente complexos da nossa vida. Do que precisamos é de enfrentar esses problemas de maneira totalmente nova, por meio de uma *abordagem activa*, operacional, que cada um possa testar, pondo-a em prática. Para compreender as limitações e a importância do pensamento, cada um tem de compreender o processo mecânico do pensamento, e a futilidade e extrema superficialidade das filosofias que temos, pois elas são produto do pensamento.

Precisamos de transcender as limitações do pensamento, e isso é um dos nossos maiores problemas. E precisamos também de compreender que o caminho seguido pela «religião» tradicional não leva a lado nenhum, e que as chamadas religiões têm de ser totalmente abandonadas. Precisamos, ainda, de descobrir por nós mesmos o que é um *indivíduo*. E, finalmente, tem de se descobrir a importância da religião e, com o descobrimento de que é verdadeiro, observar o aparecimento de um estado em que a mente está em

transformação. É sobre isto que vamos falar esta tarde – a religião, o indivíduo e a *mutação*.

Mas, antes de aprofundarmos isso, temos de compreender claramente quais são os problemas com que se confronta cada um de nós. Porque se não compreendermos estes problemas, não apenas ao nível verbal ou intelectual, mas *realmente*, se não compreendermos as implicações de todos eles, aguçando assim o nosso cérebro, não seremos capazes de dar resposta a estes problemas e de os transcender. Isto é de importância primordial.

Vemos o que está a acontecer neste mundo. Em primeiro lugar, o progresso mecânico, tecnológico, tão vasto, tão dinâmico, tão absorvente que, se não o compreendermos, ficaremos presos na sua engrenagem. E, então, nunca haverá liberdade para o homem, porque, devido à automatização, aos cérebros electrónicos, o ser humano irá ter muito lazer. Dentro de cinquenta anos, ou pouco mais, os problemas económicos relativos à alimentação, ao vestuário e à habitação estarão resolvidos, e o homem ficará com pouca coisa para fazer. As fábricas poderão funcionar com uma dúzia de pessoas, mais ou menos, em vez de três mil ou trinta mil. Os cérebros electrónicos, os computadores, as máquinas de corrigir outras máquinas – tudo isso já está a ser produzido actualmente. E o homem – cada um de vós – vai ter muito tempo de lazer.

E que irá o homem fazer com esse tempo disponível? As religiões organizadas irão tomar conta desses ócios; as diversões e os entretenimentos também se encarre-

garão deles. Isto está já a acontecer. A igreja, as organizações religiosas, apercebendo-se das implicações de tudo isto, estão a organizar-se para controlar e moldar o pensamento do homem. E porque as pessoas desejam entender-se, há diversões organizadas ou individuais. Assim, ou compreendemos todo o significado do lazer, ou seremos absorvidos por essas duas vias e, como sociedade, continuaremos num estado de corrupção.

A sociedade está sempre num estado de corrupção, e cada um de nós tem a responsabilidade de descobrir, por si mesmo, como sair desta corrupção. Sabemos o que está a acontecer neste país – como em todo o mundo? Desde o mais elevado ao mais baixo cargo político, há corrupção. Por toda a parte, no campo da arte, na música, seguem-se certas tradições, e não há criação. A religião, tal como hoje se pratica, é totalmente sem significado e altamente desastrosa para o ser humano; não tem significação; é uma fuga da vida real, vida de fastidiosa rotina e medo; e os rituais, com os seus sacerdotes, nada significam, embora momentaneamente causem uma certa impressão. E o culto da autoridade, na pessoa do «guru», do líder, não levará o homem a parte nenhuma; porque é a total negação da liberdade.

São estes, pois, alguns dos nossos problemas. Primeiro, não há liberdade. Cada um de nós tem de trabalhar para ter essa liberdade, pois só em liberdade podemos descobrir o que é a Verdade. Não será por meio de determinada forma de governo – comunista, socialista ou outra – que teremos a liberdade. Não serão os governos que irão resolver os nossos problemas, nem

a ciência os resolverá. Pode-se ir à lua ou às entranhas da terra, mas a mente humana não mudará com isso; permanecerá a mesma, a ajustar-se, a modificar-se, apenas, continuando a actuar num nível superficial de corrupção – só modificando, ajustando, reformando... Nem será qualquer reforma social, seja qual for o seu prestígio, a sua acção, que dará a liberdade ao ser humano. Toda a reforma social é a negação da liberdade do homem, porque continua a manter a corrupção da sociedade.* Provavelmente, conheceis tudo isto, e talvez já tenhais pensado vagamente nestas coisas. E achais, talvez, que não há nenhuma saída possível.

Vamos, assim, descobrir, por nós mesmos, se há alguma possibilidade de sair deste caos, desta corrupção, desta extrema decadência. Temos contado com um agente exterior – Deus, uma determinada autoridade espiritual, etc., para nos tirar da dificuldade. E isto tem vindo a acontecer há séculos e séculos – esta busca de ajuda exterior, por meio de preces, por meio do culto, da obediência, da veneração de um «guru», de um «santo», e de os seguirmos cegamente ou inteligentemente. Temos tentado muitos meios de fuga deste caos que o homem tem criado, que nós temos criado e que é o resultado da nossa actividade.

A sociedade, que é *relação*, é o resultado da nossa relação com o outro. As pessoas são formadas pelo meio social e cultural e esse meio é formado pelas

---

* A palavra «reforma» designa apenas uma modificação, uma «emenda», na forma já existente e que, assim, continua a existir, não significando, portanto, uma *transformação radical*. (*N.T.*)

pessoas. Vendo tudo isto, que há-de o homem fazer? Não há possibilidade de fuga. Nenhum agente exterior, nenhuns deuses, ninguém virá de Marte ou de Vénus, em discos voadores, para nos «salvar». Nenhuma religião, nenhuma crença, nenhum dogma nos purificará a mente e o coração, tão completamente que possamos sair desta nossa condição, para um estado de beleza, de extraordinária compaixão e amor.

Que podemos fazer então? Primeiro precisamos de negar ou recusar – de recusar realmente a «religião» que conhecemos, de recusar, de facto, a sociedade existente. Entendo por «sociedade» *a estrutura psicológica* da sociedade, estrutura de que fazemos parte. Temos de recusá-la totalmente. Temos também de recusar completamente, com todo o coração e a mente, a autoridade. E temos de recusar inteiramente, sem complacências, toda a procura de ajuda da parte de um agente exterior a nós mesmos.

Prestemos atenção a isto, por favor. Procuramos ajuda porque nos encontramos num estado de infelicidade, de confusão, de conflito, e queremos ser auxiliados. Queremos que alguém nos diga o que devemos fazer. desejamos ser guiados, desejamos agarrar-nos à mão de alguém, nesta escuridão, alguém que nos leve até à luz. Estamos tão confusos que não sabemos para onde nos devemos voltar. Educação, religião, líderes, santos – todos falharam completamente. Apesar disso, porque estamos em sofrimento, porque há conflito e confusão, contamos com alguém para nos ajudar. E é por isso, talvez, que muitos de vós aqui estais, esperando, de algum modo, ter um vislumbre da Realidade, ou

encontrar um caminho por onde sejais levados à beleza da vida.

Ora, se cada um escutar com o seu «ouvido» interior, com lucidez, verá que não há qualquer ajuda. O «orador» não pode ajudar-vos; ele recusa-se a «ajudar-vos». Compreendei isto, por favor. Acompanhai isto com calma: ele recusa-se completamente a «ajudar-vos».

O que as pessoas desejam é manter a corrupção, viver na corrupção e ser ajudadas no meio dessa corrupção. Querem uma pequena ajuda para viverem confortavelmente, continuarem com as suas ambições, os seus métodos, as suas invejas, as suas desumanidades; desejam continuar nessa existência quotidiana, embora modificando-a um pouco – ficar um pouco mais ricas, um pouco mais tranquilas, um pouco mais felizes. É tudo o que se deseja – um emprego melhor, um carro melhor, uma melhor posição social. Não se deseja realmente ficar inteiramente liberto do sofrimento. Não se deseja descobrir o amor e a sua beleza, a sua imensidade. Não se deseja descobrir o que significa *criação*.

Assim, o que realmente se deseja é ser ajudado a continuar, de uma forma modificada, neste desgraçado mundo, com a fealdade da vida que se leva, com a desumanidade dessa existência, com o conflito quotidiano. Isso é tudo o que conhecemos; apegamo-nos a isso e desejamos que seja só modificado. E quando alguém nos ajuda a viver nesse campo, consideramo-lo um grande homem, um santo, um maravilhoso salvador.

Portanto, este «orador» declara que não vos está a «ajudar». Se procurais ajuda da sua parte, estais perdidos. Ninguém pode «ajudar», de modo algum – é uma «terrível» realidade, que cada um tem de perceber. Precisamos de compreender o facto «apavorante», «assustador», de que cada um, como ser humano, tem de sustentar-se inteiramente sobre os seus próprios pés; não há *Upanishads*, nem *Guitá*, nem líderes – nada disso pode salvar-nos; temos de salvar-nos por nós mesmos. Sabeis o que acontece quando compreendemos esse facto? Trata-se de um *facto*. Quando o compreendemos realmente, ou nos afundamos mais na nossa corrupção, ou o facto nos dá uma energia tremenda que nos faz romper através da rede da estrutura psicológica da sociedade – ultrapassando, despedaçando toda essa estrutura. E, então, nunca procuraremos ajuda, porque estaremos *livres*.

O homem livre, o homem que nada teme, que tem uma mente lúcida, cujo coração é cheio de vitalidade, forte, enérgico – não precisa de ajuda. E nós, vós e eu, temos de manter-nos totalmente sós, sem ajuda de ninguém. No campo político e religioso, as pessoas sempre buscaram ajuda – dos «gurus», etc. – e, também, no campo social, de todas as maneiras; mas foram sempre traídas. Tem havido «revoluções» – políticas e económicas, comunismo, revoluções sociais. Mas elas não são a solução; não podem ajudar-nos, porque trazem mais tirania, mais escravização.

Só quando exigimos liberdade completa, e mantemos essa liberdade, podemos, por meio da acção correcta, encontar a Realidade; e só essa Realidade

libertará o homem. Mas uma das coisas mais difíceis é compreendermos que temos de manter-nos totalmente sós, inteiramente entregues a nós mesmos.

Só o homem livre pode cooperar. E é também o homem livre que diz «Não cooperarei». A cooperação, como é geralmente entendida, implica cooperar em torno de uma pessoa, de uma ideia, de uma utopia, em torno da autoridade de alguém, ou da autoridade de uma ideia representada pelo Estado – se observarmos esta espécie de cooperação, vemos que *não* é cooperação, mas benefício mútuo. Quando muda a autoridade, as pessoas mudam também, para continuarem a obter benefícios; trata-se, pois, de uma forma compulsiva de ajustamento.

Estamos a falar de *cooperação*, o que é inteiramente diferente, pois o homem precisa de cooperar. Não podemos viver sem cooperação. Vida é relação, vida é cooperação. Vós e eu não temos possibilidade de existir sem cooperação. Mas, para se cooperar, tem de haver liberdade. Vós tendes de ser livres e eu tenho de ser livre para cooperarmos.

Liberdade não significa cada um fazer o que lhe apetece – ser desumano, e tudo quanto faz parte da reacção sem inteligência que se associa à palavra «liberdade». Só o homem que é livre para amar, que não sente ciúme nem ódio, que nada deseja para si próprio, para a «sua» família, para a «sua» raça, para o «seu» grupo – só o homem que é livre e sabe o pleno significado do amor e da beleza é capaz de cooperar.

Assim, o que é necessário é compreender esta *liberdade*. O pensamento não a pode criar. O pensa-

mento nunca é livre. O pensamento é apenas reacção ao conhecimento acumulado, como memória, como experiência; nunca poderá, portanto, libertar o homem. E, contudo, tudo o que fazemos, as nossas acções, os nossos motivos, as nossas aspirações estão baseadas no pensamento. Assim, cada um tem de ver, por si mesmo, o significado do pensamento – onde ele é necessário, e onde ele é um veneno.

A *mutação* só pode acontecer quando a mente está totalmente *vazia de pensamento*. É como o ventre materno – uma criança é concebida nele, porque o ventre está vazio; e nasce daí um novo ser. Do mesmo modo, a mente precisa de estar vazia; só no vazio pode ter lugar uma coisa nova – algo totalmente *novo*, em vez de uma coisa que tem continuado há milénios.

Assim, a questão é, pois, *como esvaziar a mente* – mas não se trata de nenhum sistema. Quando uso a palavra «como», não quero dizer «Fazei estas coisas e esvaziareis a mente». Não há sistema, nem há fórmula nenhuma. Precisais é de *ver* a verdade deste facto: esta mutação é absolutamente necessária para a salvação do homem – para vós e para mim, para a salvação de todos nós: para a nossa liberdade, para ficarmos completamente libertos do sofrimento, da agonia da vida.

Precisais de uma mutação, de uma mente completamente *nova*, que não seja produto do meio, da sociedade, de mera reacção, do conhecimento e da experiência acumulados – nada disso cria inocência, nada disso traz liberdade; nada disso dá aquela vasta sensação de espaço na mente. Só nesse espaço tem lugar o movi-

mento da mutação. E só essa *mutação* pode salvar o homem, porque é ela que faz nascer o *indivíduo*.

Não somos indivíduos. Temos nomes, nomes separados. Cada um tem um corpo separado; e, se tem essa sorte, talvez tenha uma conta no banco; mas interiormente, psicologicamente, não é um indivíduo. Pertence à raça, à comunidade, à tradição, ao passado, e portanto deixa de ser criador. Deixa de ter consciência da imensidade, da amplidão, da profundidade e beleza da vida.

Porque não somos indivíduos, não sabemos o que significa *amar*. Conhecemos apenas aquele «amor» em que há ciúme, ódio, inveja e todos os males que o pensamento é capaz de produzir. Observai, se o desejardes, aquilo a que chamais afeição – observai-vos a vós mesmos, a vossa afeição pela pessoa com quem casastes e pela vossa família. Não há a chama do amor; há uma união em que existe corrupção, apego, dor, ciúme, ambição e domínio. Pode-se gerar filhos, mas isso não é amor; é prazer. E onde há prazer, há dor. E um homem que quer compreender aquilo a que se chama amor, tem de compreender primeiro o que é ser *livre*.

Há ainda a questão do sexo, que esse tornou um grande problema no mundo. Uns podem estar «de fora», devido à idade, ou porque se forçam a si mesmos – não têm vida sexual porque querem encontrar Deus. Receio bem que, assim, não se encontre Deus. Deus quer um homem livre, um ser humano que viveu, que sofreu, e que é *livre*. É preciso, assim, compreender este problema do sexo.

Escutai, por favor, o que o «orador» está a dizer. Podereis não ir completamente até ao fim da viagem, mas escutai. Escutai sem condenar, sem justificar, sem comparar, sem pôr em actividade todas as lembranças. Escutai apenas, livremente, com boa disposição. Porque, se souberdes escutar, então podereis saber quando a mente está vazia. Não podemos fazer nada para criar esse vazio. Toda a acção da nossa parte é acção do passado, do pensamento, do tempo; e o tempo não nos trará aquela liberdade. Mas escutai, escutai com agrado o som de um pássaro, o simples som, escutai, um por um, cada som distinto, vivo e claro; escutai aquele corvo; escutai atentamente o «orador» – cada palavra, cada frase, sem «interpretar», sem traduzir. Escutai apenas. E desse escutar vos virá a energia; devido a esse escutar sereis capazes de agir de maneira completa, total.

Nós não escutamos. Há muito ruído à nossa volta; dentro de nós há também demasiada tagarelice, demasiadas interrogações, demasiadas exigências, muitos impulsos e pressões. Temos tantas coisas dessas e nunca escutamos nenhuma delas completamente, totalmente, até ao fim. Mas, se cada um de vós quiser escutar dessa maneira verá que, apesar de si mesmo, a mutação – o vazio, a transformação, a percepção do verdadeiro – *acontece*. Não temos de fazer *nada*, porque o que fizéssemos iria interferir, dado que somos ávidos, invejosos, cheios de ódio, de ambição, de todo o mal que o pensamento pode fazer.

Assim, se cada um de vós for capaz de *escutar*, com agrado, sem esforço, talvez então, no silêncio profundo e tranquilo, possa saber o que é a Verdade. E só a

Verdade liberta – nada mais. É por isso que cada um tem de manter-se completamente *só*. Não podemos escutar por intermédio de outro; não podemos ver com os olhos de outro, não podemos pensar com os pensamentos de outros. E, contudo, «escutamos» por intermédio de outros, «vemos» por meio das actividades e afirmações de outros, por meio dos «santos», etc. Assim, se cada um puder pôr de lado todas essas coisas secundárias, as actividades dos outros, se for simples, tranquilo, e se escutar, então poderá *descobrir*.

Quando olhamos um pôr-do-sol, um belo rosto, uma folha, ou uma flor muito bonita, quando, de facto, a vemos, então há espaço entre nós e aquela flor, aquela beleza ou entre nós e a miséria e a sujidade, que vemos. Há espaço; não o criámos – ele existe. Não podemos fazer nada para tornar esse espaço largo ou estreito, ele *está*. Mas não queremos olhar através desse espaço, de maneira simples, silenciosa, persistente. Através desse espaço projectamos as nossas opiniões, as nossas ideias, as nossas conclusões, as nossas fórmulas; e, assim, esse espaço deixa de existir. Esse espaço fica completamente tapado pelo passado, pelas memórias, pelas experiências de ontem; e, por isso, nunca vemos, nunca escutamos, nunca estamos silenciosos. Assim, se quiserdes, escutai, esta tarde, sem estardes hipnotizados – isso seria absurdo, imaturo – sem aceitardes nem rejeitardes o que se está a dizer. Porque se trata da vida de cada um de vós e não da minha; estamos a tratar dos vossos sofrimentos, das vossas aflições, das vossas autoridades, dos vossos desesperos, e da agonia e do tédio da «vida».

Como dizíamos, há o problema do sexo, que se tornou extremamente importante. Porquê? Olhai as vossas próprias vidas. Porquê? Em primeiro lugar, o sexo é o único prazer livre que tendes. Cada um está bloqueado intelectualmente; repete o que outros têm dito, continuamente, desde a infância, até que morre. Os seus exames, a sua «educação», a sua informação tecnológica – tudo isso é repetição, repetição. Está intelectualmente bloqueado. Não ousa pensar independentemente. Não ousa negar. Só é capaz de dizer «sim». É um seguidor, um adorador da autoridade. Por isso, está intelectualmente bloqueado, e assim só tem uma coisa em que é livre, em que tem algo que vem da origem – o sexo.

Além disso, emocionalmente, cada um não está livre para se expressar. Também aí, está bloqueado, retraído, contido. Nunca se maravilha com o pôr-do--sol; nunca contempla uma árvore, ou está em comunhão com ela, no total encantamento daquela beleza plena.

Assim, emocionalmente, intelectualmente, estais famintos, estais sem nada; e a beleza nada significa para vós – nada. De outro modo, este país seria diferente. Divorciastes a religião da beleza. Nunca vos sentais, à noite, a olhar em silêncio as estrelas, a lua e a sua luz reflectida na água; tendes a rádio, a televisão, os livros, o cinema – tudo, menos o estar só convosco mesmos, para sentir com alegria a natureza à vossa volta. Assim, emocionalmente, esteticamente, cada um está profundamente bloqueado. E, desse modo, só lhe resta uma coisa – uma coisa sua, original – o sexo.

E quando o sexo se torna «a única coisa», cria devastação na vida de cada um. Também ele se torna uma coisa repetitiva, levando a várias formas de dominação, de compulsão, e tornando-se, assim, uma agonia no relacionamento. Também ele leva à brutalidade, ao embotamento da mente – quando se torna um prazer repetitivo. Dessa maneira, não existe amor, não existe beleza na nossa vida, nem liberdade emocional. E, assim, só resta aquilo a que se chama «sexo».

Não há, para cada um, a descoberta da Realidade. Porque as religiões fizeram de nós seguidores, e não investigadores, exploradores, pessoas que se lançam à descoberta. Cada um foi ensinado só a repetir incessantemente, a ir à igreja, ao templo; ou, então, rejeita isso e vive apenas superficialmente. Assim, a religião não tem, de facto, nenhum significado para as pessoas, excepto quando se está com medo, doente ou desejando alguma espécie de consolação.

Escutai, por favor, sem ficardes cansados disto. Trata-se da vida de todos vós. Cada um tem de encarar estas coisas. Temos ainda de referir-nos àquela *criação* – não de filhos – àquela criação que está além do tempo e da medida, e que renova constantemente todas as coisas, porque está fora do tempo. Todavia, estamos sempre a procurar novas expressões, no mundo da arte, no mundo da estética. Expressões novas – é só nisso que estamos interessados. Não nos interessa a verdadeira *criação*.

São esses, pois, os muitos problemas com que se confronta cada um de vós, e cada um tem de descobrir, por si mesmo, a resposta correcta. E existe a resposta

correcta: cada um tem de estar inteiramente livre; inteiramente livre desta estrutura social, da estrutura psicológica da sociedade, e que é medo, avidez, ambição, procura de poder, de posição, dependência do dinheiro. Temos de libertar-nos da corrupção da sociedade. Contudo, cada um tem de viver neste mundo, com vitalidade, com vigor e energia. E, para isso, tem de trabalhar: tem de trabalhar interiormente, sem complacências, para se despojar de todas as «toxinas» da sociedade, de toda a corrupção da sociedade. Quando percebemos que isso tem de ser feito inteiramente por nós mesmos, e que ninguém nos pode ajudar a fazê-lo, temos, então, uma energia enorme. Toda a nossa atenção é então consagrada a esse trabalho, e temos, assim, uma mente e um coração extremamente sensíveis e activos.

Assim, a compreensão de nós mesmos é operacional – e isto não é uma questão de crença; essa compreensão funciona, *actua*, se a ela nos dedicarmos constantemente, dia após dia. Desse conhecermo-nos a nós mesmos, vem a atenção à realidade – atenção aos pássaros, às árvores, à miséria, à sujidade, à beleza, à cor, a tudo à nossa volta, exteriormente. E esse movimento de atenção ao exterior traz-nos o movimento interior. Não podemos acompanhar este, se não compreendermos o movimento exterior. Eles são um só; são um processo unitário, tal como a maré, que flui e reflui. E precisamos de acompanhá-la, sem qualquer esforço. Podemos acompanhá-la sem esforço, quando observamos e escutamos todos os íntimos movimentos do pensamento e as indicações que o nosso ser nos dá – quando sim-

plesmente *escutamos*. Isso não exige análise, não exige introspecção, que é um beco sem saída. Só exige que olhemos, que escutemos, mantendo aquele *espaço* entre «o observador» e «a coisa observada». Se conservarmos esse espaço completamente vazio, já não haverá nem «o observador» nem «a coisa observada»; haverá só um movimento.

E desse conhecermo-nos a nós mesmos vem a *liberdade*, que ninguém, que nenhum «deus», nenhum «santo», nenhuma sociedade nos pode dar. Precisamos de ter esta liberdade. Porque, de outro modo, ou as igrejas, com a sua crença organizada, ou os entretenimentos vão tomar conta de nós e ficaremos a viver, mecanicamente, uma vida estúpida e sem utilidade.

E dessa liberdade surge aquele estado da mente em que o cérebro está altamente sensível, porque compreende cada movimento do pensamento, cada onda do sentir – porque pensamento e sentimento não são coisas separadas; constituem um processo total. E, devido a essa compreensão, a essa liberdade, a mente torna-se jovem, fresca e vazia de tudo o que é conhecido. Só deste vazio nasce a *mutação* e só desta transformação pode vir a salvação para o homem.

Só quando a mente passa totalmente por esta enorme mutação, fora do tempo – e não dentro dos limites da sociedade, mas completamente fora dela, o que não significa tornarmo-nos ascetas; isso é bastante imaturo – quando a mente compreende toda a estrutura da sociedade, que é *cada um de nós*, dessa

compreensão vem aquele extraordinário sentido de solidão.*

Então, cada um está inteiramente, indissoluvelmente *só*. E, apenas nesse estado de inteira solidão, nasce aquele movimento que é o começo e o fim de todas as coisas. Isso é religião e nada mais o é. Nesse estado, há amor, compaixão, piedade infinita. Nesse estado, não há nem sofrimento, nem prazer, mas *vida* – uma vida cheia de energia, de vitalidade, de lucidez.

1 de Março de 1964

---

* Solidão que, segundo a raiz da palavra inglesa «aloneness», empregada pelo Autor, significa *um estado de união com tudo*. (*N.T.*)

Z. C.